

-地域デビューの入り口は、体のことから-

令和6年度

# ヘルスリーダー 養成講座



ヘルスリーダーは四日市市が養成している**介護予防のボランティア団体**です💡

主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で、筋力トレーニングや認知症予防に関する運動、歌やゲームなどのレクリエーションをおし、地域の介護予防や健康づくりのお手伝いをしています♪

## プログラム

全て 金曜14:00 - 16:15 全5回シリーズ

参加費 無料

### 内容

### 講師

① 5/31 心も体もリラックス☆ストレッチ運動

② 6/7 いつまでも元気！筋力トレーニング

③ 6/14 頭も体もはつらつと♪認知症予防の運動

④ 6/21 楽しくリフレッシュ☆レクリエーション

⑤ 6/28 ・介護予防活動について学びましょう！  
・ヘルスリーダーからのメッセージと活動体験

日本福祉大学  
社会福祉総合研修センター  
荒深 裕規 さん

在宅介護支援センター職員  
先輩ヘルスリーダー

定員

**20名程度** ※応募多数の場合は抽選

対象

受講後に**ヘルスリーダー**  
として**活動ができる人**

※ 看護師、理学療法士などの有資格者で、  
現在職務に従事している人は除く

会場

勤労者・市民交流センター 本館1階  
多目的ホール（日永東1丁目2-28）

受講生の声



60歳代

楽しく参加させていただき、  
高齢者への運動やその伝え方  
など、とても勉強になりました。  
これから、ボランティア活動・  
地域での活動を頑張ろうと  
思います。

申込

裏面を確認いただき  
お申込みください

# ヘルスリーダーの会からのメッセージ

現在、30歳代～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが在籍しており、普段仕事をしている方も自身の負担にならない範囲で活動しています。新しい事を始めるのには勇気があると思いますが、皆で助け合いながら楽しく活動しているので、新しい仲間ができるのを心待ちにしています♪

講座を受ける前に、活動を知りたい！見たい！という方は、下記を確認し、是非ご参加ください♪

イキイキ教室  
チラシ・日程表



## 令和6年度 ヘルスリーダー養成講座申し込み方法

※ 下記 ①～④ のいずれかの方法でお申し込みください。

### ① 電話での申し込み

氏名、年齢、郵便番号・住所、電話番号を申込先へお知らせください。

### ② FAXでの申し込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXください。

(ふりがな) 氏名	( )	年齢  歳
住所	〒 -	
電話番号		

### ③ はがきでの申し込み

「ヘルスリーダー養成講座参加希望」と明記の上、氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号・住所、電話番号を申込先へお知らせください。

### ④ webでの申し込み

ホームページの申し込みフォームまたは下記QRコードからお申し込みください。

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

または

こちらを  
読み取り



申し込みフォーム



申込締切日 令和6年5月20日(月)必着

※ 応募多数の場合は抽選を行い、結果は全員にお知らせします。



申込先

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
電話:354-8170 FAX:354-8280



担当

四日市市役所 高齢福祉課  
中・服部・森本