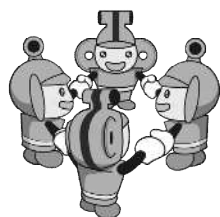


本庄市はにとれサポーター



養成講座のご案内

市内80か所以上で行われ高齢者に人気の
はにぽん筋力トレーニング（はにとれ）教室*の
サポーターを養成するための講座です。

お住まいの地域で教室を始めたいと思っている人、
参加しているはにとれ教室でサポーターとして活動したい人など大歓迎です。
ぜひご参加ください♪



主催：本庄市

開催日（全6回）				時 間	会 場
第1回	10月 2日(水)	第4回	10月23日(水)	13:30 ~15:30	はにぽんプラザ 1階 多目的ホール
第2回	10月 9日(水)	第5回	10月30日(水)		
第3回	10月16日(水)	第6回	11月 6日(水)		

※原則として全6回にご出席をお願いします。

※駐車場に限りがございますので満車の場合は、本庄駅北口の臨時駐車場の利用にご協力ください。

対象者：市内のはにぽん筋力トレーニング（はにとれ）教室で
サポーターとしての活躍を考えている市内在住の方
※受講修了時にサポーター認定証をお渡しします。

講 師：理学療法士

内 容：「はにとれ」の仕方や参加者への声かけ等体験しながら学びます。

定 員：30名（先着順）

参加費：無 料

申込み：9月11日（水）から電話または直接下記へ

（お名前・ご住所・生年月日・電話番号をお聞きます。）

持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、運動のできる服装

※《はにぽん筋力トレーニング（はにとれ）教室とは》

音楽に合わせて椅子を使った10種類の運動をして、生活動作に必要な筋力を鍛え元気な体をつくり、いきいきと生活できることを目的とした教室です。

申込み・問い合わせ先：本庄市役所高齢者福祉課 高齢者包括支援係
Tel 25-1722