



本庄市はにとれサポーター 養成講座のご案内

高齢者に人気のはにぼん筋力トレーニング（はにとれ）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♪

開催日（全6回）				時間
第1回	10月 7日（水）	第4回	10月28日（水）	13：30 ～ 15：30
第2回	10月14日（水）	第5回	11月 4日（水）	
第3回	10月21日（水）	第6回	11月11日（水）	

※原則として全6回にご出席をお願いします。

※本庄ガスECOはにぼんプラザ敷地内の駐車場が満車の場合は、
本庄駅北口の駐車場または朝日通りの駐車場の利用にご協力ください。

対象者：市内のはにぼ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9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、運動のできる服装



※《はにぼ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