募 集

“いきいき筋トレサポーター”として
地域で活動しませんか？

令和７年度
岐阜市いきいき筋トレサポーター養成講座のご案内

“いきいき筋トレサポーター”は、地域ぐるみで「いつまでも自立した生活」をめざし、身近な公民館などで“いきいき筋トレ体操”の普及活動を行うボランティアです。
多くのいきいき筋トレサポーターが地域で健康づくりの活動を行っています。
ぜひ、あなたも一緒にいきいき筋トレサポーターになって活動してみませんか？
あなたの力が必要です！

対象

① 養成講座修了後は、お住まいの地域で、現在活動しているいきいき筋トレサポーターとともに、**週１回～月１回程度**（地域によって違います）**ボランティア活動ができる人**
② 岐阜市内にお住まいの**７５歳未満**の健康な方で、**すべての講座**（７回）に出席できる人
※①②の両方に該当される人が対象です

地域で活動する、いきいき筋トレサポーターの声

みんなと一緒だから楽しく活動が続けられます

私の地域は、毎週月曜日にサポーター３人が公民館で活動しています
仲間募集中！

参加者の皆さんが楽しみに来てくれると**やりがい**を感じます

★期間・内容　令和７年６月１６日から９月１日までの全７回コース（裏面参照）
午前９時３０分から１１時３０分まで
★会　場　岐阜市南保健センター　（岐阜市茜部菱野１－７５－２）
★定　員　２５名
★受講料　無料
★持ち物　運動のできる服装、靴、飲み物、タオル等（更衣室はありません）
★申込み方法　**令和７年５月１２日（月）から電話にて受付【先着順】**
（受付時間　平日８：４５～１７：３０）

★申込先　**岐阜市南保健センター　☎（０５８）２７１－８０１０**