

募集

令和8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、岐阜市オリジナルの“いきいき筋トレ体操”の普及活動を行う健康づくりのボランティアです。岐阜市ではサポーターによるいきいき筋トレ体操の普及活動の輪が広がっています。

あなたもいきいき筋トレサポーターになって、一緒に地域で活動してみませんか？
今、あなたの力が重要です！

～♪身近な公民館などでいきいき筋トレサポーター活躍中♪～

自分自身の体力の
維持、向上にもなっています。

地域活動の様子と
いきいき筋トレサポーターの声



筋トレサポーターをはじめ
仲間が増えました。

参加者の皆さんが
楽みに来てくれるのが
励みになります！

【対象】 ※①②の両方に該当される方

- ① 養成講座修了後、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

- ★期間・内容 令和8年6月15日から8月31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 柳ヶ瀬グラスル35 3F（岐阜市中保健センター）
- ★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8年5月11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 岐阜市中保健センター ☎(058)214-6630