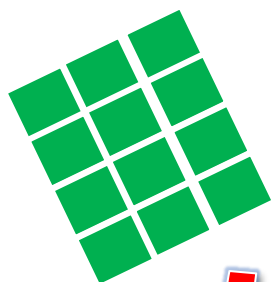


受講生募集!

あなたも、健康づくりの
リーダーになって活躍しませんか



スクエアステップ リーダー養成講座

「スクエアステップ」って?

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

「スクエアステップリーダー」って?

地域でスクエアステップをサポートするボランティアです。
難しい技能は不要、楽しく、体と頭を動かし、仲間づくり、健康づくりを進める人です。



受講条件 以下のすべてを満たすこと

- 1 計4回の講座をすべて受講できること
- 2 修了後にリーダー(ボランティア)として、地域や医療生協が実践するスクエアステップをサポートできること
修了したら、スクエアステップ協会より「リーダー」と認定されます
- 3 組合員または組合員の家族

日程 ①5月29日(月)13時~17時

②5月30日(火)、③6月6日(火)、④6月13日(火) 14時~16時

会場 コミスタこうべ301(神戸市中央区吾妻通4丁目1-6)

定員 15人 ※定員になり次第受付終了

受講料 1,000円(計4回分 ろっこう医療生協価格)

申込方法 下記まで、お電話、FAX、メールにてお申込みください

持ち物・服装 運動ができる服装と室内用靴、筆記用具、水分補給の飲み物、タオル

* 講師は、特定非営利活動法人スクエアステップ協会認定の指導員

ろっこう医療生活協同組合

電話 078-802-3424(平日 9時~17時) FAX 078-802-1649

e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp