

# 西宮いきいき体操で

## 地域の仲間と健康に！

令和6年

10月開催  
塩瀬公民館

※申込必要  
(定員60名程度)

# 介護予防サポーター

# 養成講座

- ◆ 簡単な動きで筋肉向上！  
西宮いきいき体操の実技・講義
- ◆ 認知症を予防！  
頭の体操やコグニサイズの体験
- ◆ 歯科衛生士による！  
口腔体操の指導
- ◆ 地域の仲間と西宮いきいき体操！  
グループ運営のポイントを解説



### < 開催日 >

令和6年10月3日(木) 10月11日(金)

13時00分～15時45分

2日間ともご出席ください(2日間コース)

※2日間のうち欠席日がある場合は、次回以降の講座でも受講いただけます  
※全日程にご出席された方には、「修了証」をお渡しします。

### < 会場 >

塩瀬公民館 講堂

西宮市名塩新町1番地 塩瀬センター内3階  
(裏面の地図をご覧ください)

### < 持ち物 >

• 水分補給のための水かお茶、筆記用具(ボールペン)、眼鏡(必要な方のみ)をお持ちください。

• 西宮いきいき体操の黄色冊子  
※参加者の方のみ

★運動のできる服装・靴でお越しください。

※午前11時の時点で気象警報が発令された場合は中止します。

### < お申し込み >

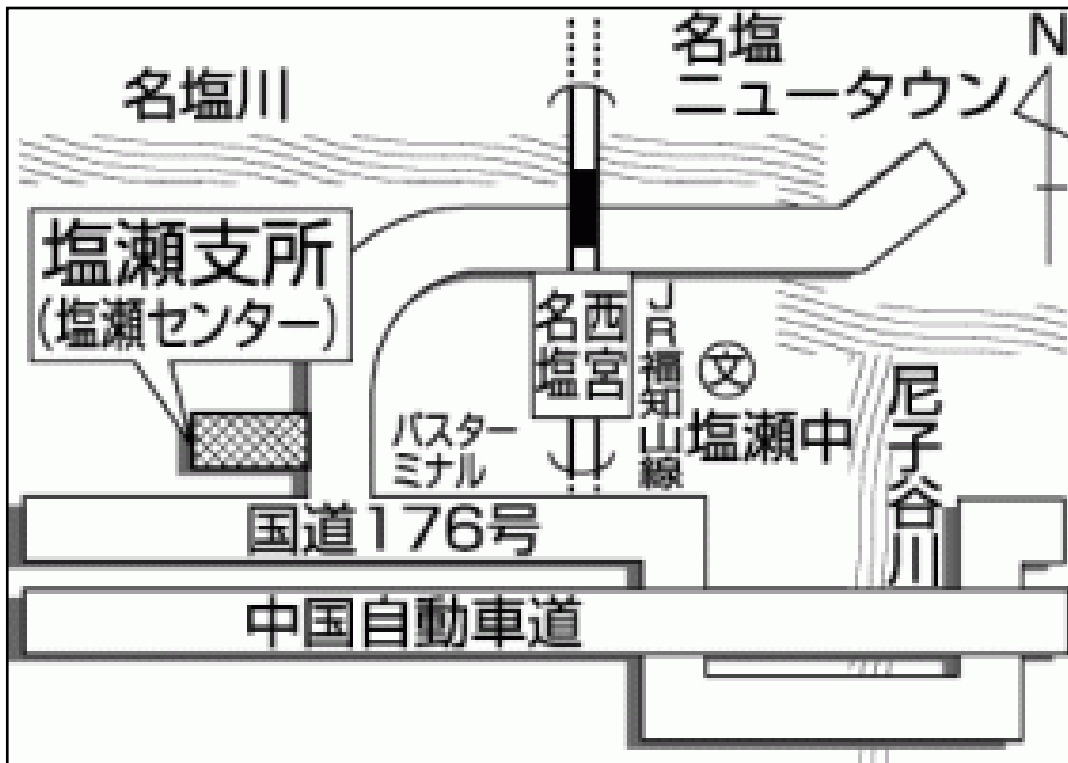
参加を希望される場合は電話でお申し込みください。

西宮市保健所 健康増進課 西宮いきいき体操チームまで

TEL (0798) 35・3294

# 【塩瀬公民館】

西宮市名塩新町 1 番地



塩瀬支所の建物の3階が塩瀬公民館です。