

～自分を活かせるボランティアをしてみませんか?～

# ふまねっとサポーター 養成講習のご案内

『ふまねっとサポーター』は、ちょっと変わった「指導者」です。

運動が苦手でも大丈夫!『ふまねっとサポーター』はふまねっと運動を安全に楽しく指導するために必要となる基本を習得したことを認定するものです。

ふまねっと運動を安全に楽しく指導するために必要となる基本を習得することができます。

ご自身の健康増進とともに、地域の仲間づくりのために、是非『ふまねっとサポーター』になりませんか?

**日時: 11月28日(月) 10:00~16:30まで**

**場所: 羅臼町公民館 2階大ホール**

**受講料: 7,000円**

(その内5,000円は町で助成致します)

**定員: 20名**

**申込先: 羅臼町地域包括支援センター(役場1階) 電話87-5880**

**締切: 11月18日(金)**

※ 講習後、ふまねっとサポーターとして登録をしていただき、町内で催される「高齢者サロン」などでボランティアとして活動していただきます。

## 【講習の内容】

- ① サポーターの役割
- ② 健康教室の進め方
- ③ ふまねっと運動の指導法
- ④ グループワーク

★受講者は NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーに入会していただくこととなります。

★受講後に顔写真入りのサポーター認定証がワンツースリーから届きます。



★お問合せは羅臼町地域包括支援センター 87-5880 までお願いします。