



健康たーんと

参加者大募集



サポーター養成講座

楽しみながら汗をかき、自分自身も地域の方も元気になる活動をしてみませんか？

地域の皆さんで、はつらつとした毎日を過ごし、いつまでも住み慣れたまちで暮らしましょう。

講師

健康たーんとクラブ

田川地区 PTOTST 連絡協議会 会長



竹下 真大氏

ポイント

運動しやすい服装で、水分補給ができるように飲み物を持ってきてください。

期 日	講座内容	場 所
① 11月9日(水)	田川の高齢社会の現状と問題点 (講義)	田川市民会館
② 11月16日(水)	体力筋力チェックと介護予防体操 (講義と実技)	(講堂)

- 時 間 13:30～15:00
- 場 所 田川市民会館 (講堂)
- 対象者 年齢問いません。どなたでもご参加いただけます。
介護予防に関心がある人
地域活動に関心のある人
過去にこの養成講座を受講され、再度受講希望のある人
- 参加費 無料
- 定 員 30名 ※定員数になり次第、募集を締め切らせていただきます。
- 申込方法 お電話にてお申込みください。

NPO 法人 健康たーんとクラブ 事務局

0947-49-1050

【受付時間】月曜～金曜 (平日)
(8:30～17:00)

参加者の感想

今まで、参加した皆さんからの感想です。

自分の健康づくりのために受講しました。

思ったより老化が進んでいることにショックを受けました。

90歳でも体力アップができると聞いて勇気づけられました。

健康寿命アップを目指して頑張るぞ。

自分一人でもできる体操がとても参考になりました。

地域のつながりや交流が必要だと思いました。

新聞やニュースで聞いていた高齢化社会の問題を身近に感じることができました。

