

う ん ど う 教 室

地 域 指 導 員

募 集 中

青空の下で、運動の習慣化を目指すために「地域指導員」を募集します。
住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らし続けるお手伝いをしませんか？
まずは、説明会にぜひご参加ください。

- 説明会 ▶ 日時 **6**月**20**日(木) 午前**10**時~**11**時**30**分
- ▶ 場所 多摩市役所 302会議室
- ▶ 申込期間 2024年 5月 22日(水)~6月 12日(水)
- ▶ 問合せ・申込先 多摩市役所 高齢支援課

☎ 042-338-6924

問 地域指導員は何をするのですか？

こちらの会場で活躍してくださる方を
特に大募集しています

答 「豊ヶ丘南公園うんどう教室」「乞田・貝取ふれあい広場公園うんどう教室」の指導・運営を行い、参加者の運動習慣化を進めていきます。

問 地域指導員はどんな人でもなれますか？

はい、なれます。

答 市内在住で、高齢者の健康づくりや介護予防に関心のある方であれば年齢は問いません。20名募集します。定員になり次第締め切らせていただきます。養成講座を行いますので、原則その全ての日程に参加できる方が対象です。

※日程は裏面参照➡

養成講座

内容		実施日	会場・時間
地域指導員 説明会		6月20日(木) 午前10時～午前11時30分	多摩市役所 301・302会議室
地域指導員 養成講座	座学	6月27日(木) 午後1時30分～午後4時30分	多摩市消費生活センター講座室 (ベルブ永山3階)
	「うんどう教室」 で実践 ※当日参加の高年齢者への指導・支援方法を学びます。 (9月12日、10月3日は参加者の体力測定を実施します。)	7月4日(木) 9月5日(木) 午前9時～午前11時30分	乞田・貝取ふれあい広場公園 ※雨天時は乞田・貝取ふれあい館周辺に 会場変更
		7月11日(木) 10月10日(木) 午前9時30分～正午	豊ヶ丘南公園 ※雨天時は市役所会議室に会場変更
		9月12日(木) 午前9時30分～正午	豊ヶ丘地区市民ホール
		10月3日(木) 午前9時～午前11時30分	乞田・貝取ふれあい館

養成講座会場案内

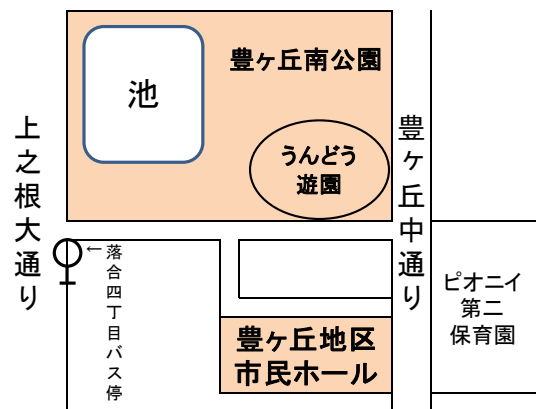
●豊ヶ丘南公園

豊ヶ丘地区市民ホール

所在地 豊ヶ丘地区市民ホール 多摩市豊ヶ丘5-6

豊ヶ丘南公園 多摩市豊ヶ丘5-12

最寄り 落合四丁目バス停より徒歩3分

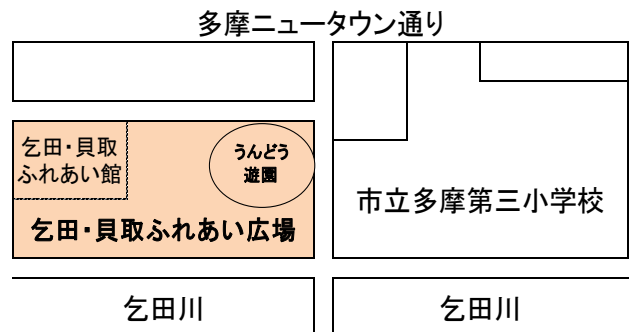


●乞田・貝取ふれあい広場公園

乞田・貝取ふれあい館

所在地 多摩市乞田810

最寄り 釜沼橋バス停より徒歩8分



参加者から「つまづかなくなかった」「姿勢が良くなったと言われたよ」という言葉が聞けたとき、活動していて良かったと思います。みなさんも一緒に活動しましょう。

