



金亀体操であなたのまちを元気に！

## 介護予防運動指導員養成講座

彦根市では、元気で長生き！をめざし、足腰の力を保ち、体力の維持向上させるため、「コツコツ続ける金亀（根気）体操（以下「金亀体操」）」というご当地体操を平成23年度に作成し、地域で金亀体操を実践する自主グループの活動を支援してきました。今まで「介護予防運動指導員養成講座」を9回開催し、180名の介護予防運動指導員が活動されています。

仲間たちと「コツコツ続ける金亀体操」をはじめていきたい。また、地域で健康づくりのために活動していきたいという思いをもって伝えていただける指導員を、今年も募集します。

- 1 講座期間 9月27日(月)～11月2日(火)  
【全6回受講】(4回以上の受講が必要)
- 2 場 所 くすのきセンター(八坂町)
- 3 参加対象 彦根市在住で金亀体操を続けているまたは続けていきたいと考えている、自治会や老人クラブ、サロンなどに所属する4人以上のグループの中から1～2人。  
または、これから地域でグループを立ち上げようと考えている方。  
(修了後は指導員として、指導していただきます)
- 4 定 員 10名(先着順)
- 5 費 用 無料
- 6 申込期間 8月2日(月)～9月6日(月)
- 7 申込方法 電話・FAX・メールのいずれかで市医療福祉推進課にお申込みください。

～お知らせ～

一部講義は「健康推進員養成講座」と共同開催します。

実施日時など、詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ先

医療福祉推進課 担当：出口・林

電話：0749-24-0828 FAX：0749-24-5870

E-mail：iryofukushi@ma.city.hikone.shiga.jp