

好評!! 麻溝健康プロジェクト



麻溝運動マイスター

初級養成講座

どなたでも無料で参加ができます!!

北里大学の理学療法士上出先生から元気に暮らし続けるための知識を学び、運動を実践する養成講座です。受講後は、実際の運動プログラムにサポーターとして学びを活かすことができます。3年目が過ぎ、マイスター受講者は62名となりました!!

♪ 実際に活動しているマイスターさんの声です♪



体力向上が必要だなと感じたタイミングで始めました。おかげで今も畑が続けられています。これからもっと地域にマイスターの輪が広がると良いですね♡

地域のために何かしたいと思っていた時にマイスターの講習を受けました。私自身、平衡感覚と筋力が向上したことを実感しています。何より体重が減ったことがうれしいです♪



マイスター特典

専用Tシャツ
が着れます!

このマークのある協賛店で特典が受けられます!



◆開催日：5月30日(水)・31日(木)

※1日の受講でも大丈夫です(不足分はビデオ研修)

◆時間：13:30~15:00(13:00受付開始)

◆場所：麻溝公民館2階 大会議室

【お問い合わせ・申込】麻溝高齢者支援センター

☎ 042-777-6858 俵・西川・長尾・佐藤 まで