

「ふまねっと」で健康づくり・仲間づくり

受講者募集中！

オンライン ふまねっとサポーター養成講習



「ふまねっと運動」とは、あみの上をゆっくり歩く運動です。
運動が苦手でも大丈夫！「ふまねっとサポーター」は、だれもが地域の健康づくりの”担い手”として活躍することができるように考えられた資格です。

開催日

10月17日（金）

13:00～16:30

会場

総合福祉センターハピネス 大広間

（下川町幸町 40 番地）

◎ 対象 一般町民 ＊月1～2回程度午前中活動可能な方

＊活動は子供連れでも一緒に参加可能です。

◎ 場所 総合福祉センターハピネス 大広間

◎ 講師 認定NPO法人ふまねっと 北澤 一利氏

◎ 内容 ふまねっと運動の基礎知識/ふまねっと運動の指導法/健康教室を通じた社会貢献/
ボランティアのマナーと個人情報の管理方法

◎ 受講料 無料 受講料 8,500 円（内 3,000 円は年会費分）は町で負担します

＊この講習会は介護予防と地域作りを目的としていますので講習会終了後活動が可能な方を対象としています。

◎ 持ち物 筆記用具、飲み物、眼鏡

◎ 申込み 10月3日（金）までに下川町地域包括支援センターまでお申込みください。

◎ その他 ① 来年度の年会費 3,000 円は自己負担になります。

② ふまねっとサポーターは「ボランティアポイント」の対象活動です。

申し込み・お問い合わせ先 下川町地域包括支援センター 5-1165

裏面に講習会当日のプログラムと目的を記載しています。ご確認ください。

【講習会当日のプログラム】

- 目 的： 1、ふまねっとを使用した住民主体の健康づくり活動を地域に定着させ、認知症予防や介護予防を住民の力で実現する。
- 2、サポーターの役割を理解し、ふまねっとの健康教室を実施するための指導方法を実技と講義により習得する。

時間	内容	備考
12：30	受付開始	受付で名札、資料を配布
13：00	第1部 ふまねっと運動の基礎知識	座学
13：20	受講者自己紹介	
13：30	体験実技	サポーターは受講者の誘導や声掛けの補助。
14：00	ふまねっと運動の理論（映像）	座学
14：10	休憩・写真撮影	受講者の認定照明用の顔写真を一人ずつ撮影してください。下記の写真撮影方法をご確認ください。
14：20	第2部 ふまねっと運動の指導法	座学
14：30	指導手本と指導練習	サポーターは受講者のサポート
15：35	休憩	
15：40	第3部 ふまねっと健康教室を通じた社会貢献	座学、教材紹介
16：00	活動計画案内	地域の今後の活動や研修計画を案内します。
16：10	アンケート、質疑応答、感想発表	
16：30	終わりの挨拶、終了	名札フォルダ、アンケート回収

- ・ぜひご友人と誘いあってふまねっと運動を行い、楽しい1日にしましょう。
- ・歌を歌いリズムに乗って運動します。声を出して、リズムで体を動かし体も頭も活性化します。
- ・お子さんもできる運動です。親子一緒に活動ができます。
- ・女性の方が多いイメージですが、講習会は男性の方も受講できますし、男性のユーモアも楽しい時間となりますので気になった方はぜひ受講してください。
- ・ボランティア興味あるけど何ができるかな？わたしにできる事あるかな？とお考えの方ぜひ受講してください。お待ちしております。

申し込み・お問い合わせ先 下川町地域包括支援センター 5-1165