

あなたにもできる健康のコツが今ここに！



第12回 南丹市

参加
無料

介護予防 サポーター 養成講座

京都府下で1500人が受講した講座で、すえ永く元気で暮らすコツを学び、ご自身・家族・友人・地域の健康の応援団(サポーター)になりませんか。健康づくりの専門家から楽しく学んで、あなたの毎日をキラッと輝かせましょう！

日程

8月20日(木) 8月21日(金) 8月28日(金)

令和8年 9月4日(金) 9月11日(金) 9月17日(木)

時間

9:30～11:40 ※最終日のみ～12:00

会場

南丹市国際交流会館 コスモホール

講座プログラム

毎回、体を動かしやすい服装でご参加ください
※できるだけ、全日程を通して受講をお願いいたします。

日程	時間	テーマ
8月20日 (木)	9:30～10:30	講座へようこそ・仲間づくりの交流ゲーム
	10:40～11:40	【体操】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
8月21日 (金)	9:30～10:30	介護予防って、どんなこと?
	10:40～11:40	【筋トレ】手と腕を強くする筋トレ
8月28日 (金)	9:30～10:30	【体操】転倒予防の音楽体操
	10:40～11:40	食べて作ろう元気なカラダ～栄養の知識～
9月4日 (金)	9:30～10:30	ずっとおいしく食べて笑おう～お口の健康の知識～
	10:40～11:40	【脳トレ】脳を元気にする方法
9月11日 (金)	9:30～10:30	地域に広がる健康づくりの輪
	10:40～11:40	【筋トレ】足腰を強くする筋トレ
9月17日 (木)	9:30～10:30	さまざまな体力の話
	10:40～12:00	修了式

講座修了のあとは、以下のスキルアップ講座にもご参加ください。

9月17日 (木)	12:10～13:30	みんなでランチタイム (交流プログラム)
	14:00～15:30	元気アップ体操 こむぎ山教室体験
9月25日 (金)	10:00～11:30	音楽体操・筋トレをスキルアップ!

講師



健康のことなら、私たちにおまかせください!

横山慶一 NPO法人元気アップAGEプロジェクト 理事長
京都大学人間・環境学研究科 博士課程満期退学
教職・研究職を経て、2014年より現職
笑いと学びにあふれた講座を各地で展開中
南丹市では元気アップ体操教室8教室を主宰

宮崎圭子
京都府栄養士会常務理事
管理栄養士

吉本美枝
京都府歯科衛生士会会長

この講座はなんたん健幸ポイント対象事業です

申込・問合せ 南丹市健幸まちづくり課

電話(0771-68-0016) もしくは右の二次元コードからお申込ください。

定員:30人(先着順) お申し込みはお早めに!

申込み締切:令和8年7月31日(金)



実施団体:NPO法人元気アップAGEプロジェクト(南丹市委託事業)