

参加費無料!

H27

TOKIGAWA ストレッチ



サポーター大募集!

サポーターになって、体操の指導ボランティアとして活動してみませんか



TOKIGAWA ストレッチとは

覚えやすく親しみやすく、気軽に健康づくりをはじめられるきっかけになるよう、ときがわ町のアルファベットにあわせたストレッチを町と早稲田大学が共同で考案した体操です。

講習会A 「TOKIGAWAストレッチと注意点」 講習時間:60分

水 月 月 金
2/4 2/16 2/23 2/27

講習会B 「音楽に合わせたストレッチを学ぼう」 講習時間:60分

月 木 木 月
3/2 3/5 3/19 3/23

申込み不要
直接会場へ

時間:全日程とも

10~11時
14~15時

会場:保健センター

◎対象:町内在住の20歳以上の方で、体操の指導にあたり身体的、精神的に支障がなく研修後ボランティアで活動できる方。

◎講習会には何度参加してもらってもOKです。講習会A、Bにそれぞれ1回以上参加されますと、ストレッチサポーターとして認定されます。

お問い合わせは下記までお気軽に。

ときがわ町保健センター 65-1010



講習会内容

講習会A

- ①準備体操 (5分)
- ②体操を始める前の注意点 (10分)
- ③TOKIGAWA ストレッチ 8つのポーズの特徴を学びます。(40分)
- ④整理体操 (5分)

講習会B

- ①準備体操 (10分)
- ②音楽に合わせてストレッチ体操 (おいでよ!ときがわバージョン) (40分)
- ③整理体操 (10分)

講師 現役サポーターの皆さん

サポーターの皆さんには
ボランティアで講師に
ご協力をいただきます。
温かいご理解とご協力をお
願いします。

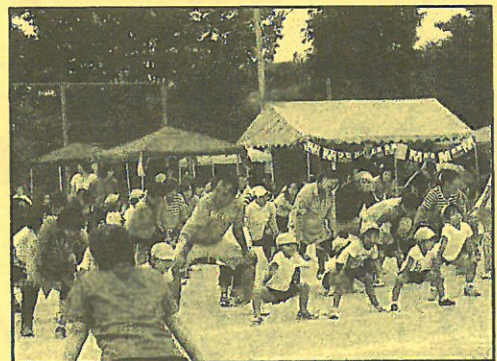
◎ ストレッチサポーターとは?

健康づくりのきっかけとして「TOKIGAWA ストレッチ体操」を地域の人々に指導・普及するボランティアさんです。実際の活動は、所定の研修を受けた後に、町の事業や地区の活動に出向いて行います。

【現役サポーターの声!】

サポーターになってよかったこと

気分転換になり、ボランティアの役に立った。
住民の人や子ども達と触れあって楽しかった。
自分自身も健康に気をつけるようになった。



皆様のご参加お待ちしております