

# はあとふるパワーアップ体操 リーダー養成セミナー 受講者募集！

身近な場所で、町民の皆さんが**自主的に運営**する、**はあとふるパワー**

**アップ体操を行う活動**を、**町と埼玉県理学療法士会が支援**します。

★平成 29 年度より「はあとふるパワーアップ体操リーダー養成セミナー」を開催し、  
これまでに 90 人以上の方が修了されています。

★町内 11 か所 (R6.6 月現在) で自主グループが立ち上がっており、多くの方が通いの  
場のリーダーとしてご活躍されています。

★グループ活動に運動を取り入れたい方等にもおすすめの講座です！



<令和5年度 養成セミナーの様子>



“はあとふるパワーアップ体操”とは・・・

重さを変えられる重錘（おもり）バンドをつかった 6 種類の体操（米国老化医学研究所推奨）  
を中心とした、だれにでも行える体操です。  
おもりを入れたバンドを手首や足に巻いて、  
ゆっくりと身体を動かします。  
運動効果も高く、筋力がつくことで歩行、  
生活動作が楽になること等が期待されます。



このように巻いて使用します

裏面へ

# はあとふるパワーアップ体操リーダー養成セミナーについて

<p>日 程 全て水曜日 全8回</p>	<p>8月7日・8月21日・8月28日 9月4日・9月11日・9月18日・9月25日 10月2日</p> <p>※上記日程以外に、8月8日～9月26日の間で、はあとふるパワーアップ体操を活用した通いの場の見学参加があります。</p>		
<p>時 間</p>	<p>午後2時00分～4時00分（受付：午後1時40分から）</p>		
<p>対 象</p> 	<p>町内在住の18歳以上の方で、原則全日程（8回）に参加できる次の①～③のいずれかに当てはまる方</p> <p>①習得した体操を活かしたボランティア活動に興味・関心がある、活動に携わりたい、活動をしたいと考えている方</p> <p>②現在、サロン活動などのボランティア活動を行っており、活動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方</p> <p>③町外在住ではあるが、鳩山町内で、はあとふるパワーアップ体操を活用した定期的な活動を開始したいと考えている方</p>		
<p>定 員</p>	<p>20名程度</p>	<p>参 加 費</p>	<p>無料</p>
<p>場 所</p>	<p>地域包括ケアセンター内 地域の交流スペース ※8月28日のみ 多世代活動交流センター 3階 （上履きが必要です。）</p>		
<p>内 容</p>	<p>① 町内で「はあとふるパワーアップ体操」を活用した地域活動をはじめするための基礎講座</p> <p>② はあとふるパワーアップ体操リーダーとして活動するための実践講座</p>		
<p>講 師</p>	<p>理学療法士等リハビリ専門職ほか</p>		
<p>申 込 方 法</p>	<p><b>7月11日（木）から7月26日（金）まで</b>に、鳩山町地域包括支援センターまでお申込みください。</p>		

◇お申し込み・お問い合わせ◇

**鳩山町地域包括支援センター**  
**☎ 049-296-7700**

