

# 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、町と理学療法士等のリハビリテーション専門職が支援します。

★町内 13 か所（R8.6 月末現在）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。

★普段参加しているサークル活動やサロン、ご近所の集まりに運動を取り入れたい方等にもおすすめです。

<令和7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

日 程 全て水曜日 全 8 回	8月5日・8月19日・8月26日 9月2日・9月9日・9月16日・9月30日 10月7日		
	※上記日程以外に、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・体験があります。(8月19日～9月25日の期間で1回以上)		
時 間	午後2時00分～4時00分(受付:午後1時40分から)		
対 象	 <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>		
定 員	20名程度	参 加 費	無料
場 所	地域包括ケアセンター内 地域の交流スペース		
内 容	<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めるための基礎講座</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>		
講 師	理学療法士等リハビリ専門職ほか		
申 込 方 法	<u>7月10日(金)から7月24日(金)まで</u> に、鳩山町地域包括支援センターまでお申込みください。		

◇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**