

太極拳ゆったり体操 サポーター講習会

受講者
大募集

みなさんの力で地域
に元気な高齢者を増
やしましょう！

体操を通じて地
域貢献活動をし
てみませんか？

介護予防の効果が実証され
たオリジナルの体操です！

講演会だけでも
参加できます♪



喜多方市では、太極拳ゆったり体操を活用して介護予防に取り組んでおり、指導員（リーダー、サブリーダー）が地域の通いの場などで体操の指導を行っています。
この講習会は指導員となる入門の講習会です。是非ご参加下さい♪

2026 **7月25日** 土 **9:30~16:00**
※講演会のみ参加 9:30~10:50（一般開放）

【会場】 ひとつくり・交流拠点複合施設アクシスひろば

アイデミきたかた 介護人材養成室

【対象】 医師から運動を禁止されていない方

【内容】 9:00~受付 9:30 開講式

・（オンライン形式）

演題：介護予防・健康増進のための運動の重要性

講師：森 耕平 先生

関西福祉科学大学 保健医療学部リハビリテーション学科 准教授

・指導法、準備運動、動作の説明等（実技）

講師：太極拳ゆったり体操リーダー

【定員】 50名

【受講料】 1,000円

※サポーター講習会資料として「介護予防のための太極拳ゆったり体操 DVD 付き手引書」を使用します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【申込】 締め切り：令和8年7月16日（木）まで ※定員になり次第受付終了

① 窓口、郵送、FAX（0241-21-2197）..所定の様式にて申込み

② ホームページ入力フォーム...市ホームページまたは上記 QR コードから申込み

申込フォーム



講演会のみ参加の
方は申込・受講料不
要です！

本講座の続編である「サポーター・ステップアップ講習会」は10/16・17を予定しています

お問い合わせ 喜多方市高齢福祉課 地域包括ケア推進班 TEL0241-24-5242