

毎年1回の実施をオススメします



# ふまねっと サポーター研修会

サポーターさんの成長にあわせて4種類の研修会をご用意しました

## ①基本フォローアップ研修会

- ・安全で楽しく効果的な教室を実施するための基本技術の復習。
- ・指導者間の共通理解の形成。

## ②ステップ計画と役割分担

- ・満足度が高く効果的なステップ計画の作成方法。
- ・仲間と上手に役割分担をして教室を継続するポイント。

## ③虚弱者の対応方法

- ・虚弱な方や認知機能が低下した方への、声かけや心構え。
- ・参加者間にレベル差のある場合の指導のポイント。

## ④オーダーメイド研修会

- ・各地域のご要望にあわせてプログラムを作成します。

対面式:120分 25,300円～(税込) オンライン式:60分 7,700円(税込)

お申込・お問い合わせ: 認定NPO法人ふまねっと

TEL 011-807-4667

住所 札幌市白石区栄通19丁目2-7

URL <https://www.1to3.jp/>

MAIL [info@1to3.jp](mailto:info@1to3.jp)



# 健康づくり、まちづくりに取り組む

## 住民ボランティアを養成したいと思ったら

# ふまねつと

# 講演会



講演会&体験会 55,000円(税込)～

住民にひろく住民主体の健康づくりの必要性、方法を説明します。運動指導者になる意欲を高めボランティア活動の意義を学びます。実技体験を通じふまねつと運動の楽しさや効果を学びます。

ふまねつと  
運動の効果  
と意義を理  
解する。

教室参加者  
が増える。

指導者にな  
りたい人が  
増える。

通いの場が  
増え、まち  
全体が元気  
になる。

### 参加者の声

自分の健康のため、地域社会のつながりも持て、良いことづくめだと思いました。失敗しても笑いが出てくるのがいいですね。 64歳女性

高齢者になると、周りに迷惑をかけたくないという気持ちから、社会参加が控えめになります。でも本日の話を聞いて、どこでも参加できるような気がします。 88歳女性

普段は人付き合いが苦手な男性ですが、本日の講演会では初対面の方ともすぐに打ち解けて、楽しく参加することができました。 54歳男性

認定NPO法人ふまねつと

札幌市白石区栄通19丁目2-7

Mail:info@1to3.jp <https://www.1to3.jp/>

TEL

011-807-4667

営業時間

9:00～17:00(平日)

