

介護・認知症予防のための
ゆるゆる元気体操（＝ゆる元体操）
指導者養成講座



※イメージ

「ゆる元」のしくみとねらいとなかみの無料説明会

10月1日

(月) 10:00

10/15(月)～全8回

10:00～11:00

受講料 5,000円(全8回)

教材費 DVD付テキスト 1,000円

持参品 筆記用具

講師 ソーシャルビジネス推進センター

所属講師

家庭や地域で「安全に」
運動指導の知識とスキルを身につけて、町内会
や高齢者クラブ等で運動指導することができ
るようになります。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ 中央文化教室

011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3F 受付時間/10:00～17:00(月～金)・10:00～16:00(土)・日祝休み