

参加費
無料

いいあんべえ体操 サポーター養成講座



いいあんべえ体操とは

生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることが出来るよう、誰でも簡単にできる運動をまとめた秋田市オリジナルの体操です。

本体操は、秋田大学大学院医学系研究科の若狭正彦教授らの研究チームにより、運動の効果や安全性が確認されています。

いいあんべえ体操サポーターとは

「いいあんべえ体操」を地域で広める活動を行う市民ボランティアです。



講師
秋田大学大学院
医学系研究科
若狭 正彦 教授
(体操監修者)

対象

定員 30名 (先着順)

講座の全日程に参加できる秋田市民(運動制限のないかた)のうち、以下の(1)又は(2)に該当するかた

- (1) おおむね65歳以上のかたが参加する自主活動グループでいいあんべえ体操を実施したいかた
- (2) いいあんべえ体操の普及啓発に協力できる65歳以上のかた

日程

第1回

8月18日(火)

10:00~12:00

第2回

9月1日(火)

10:00~12:00

第3回

9月15日(火)

10:00~12:00

全3回
コース

会場 CNAアリーナ★あきた (秋田市立体育館) サブアリーナ

申込み

7月6日(月)から8月7日(金)まで

☎018-883-1178 で受付 又は 保健予防課へ来所



問合せ

秋田市保健所保健予防課(秋田市八橋南一丁目8番3号)
☎ 018-883-1178