

無
料



ちゃーがんじゅう体操広めたい講座

地域を元気にするコツが学べる！
くちコミで大人気のちゃーがんじゅう体操や脳トレなどを
マスターしてあなたの地域に広めてみませんか

わかりやすい内容で
初めてでも安心

実技・グループワークで
実践力を育成

修了後も安心の
フォローアップ
体操DVD 特典付き

日
程
会
場

10月1日・8日・15日・22日・29日

木曜開催 午後2時から4時 全5回

セルラースタジアム那覇 会議室

対
象

那覇市在住の20歳以上の方で、医師からの運動制限がなく、
受講後に地域で活動できる方

詳しくは裏面へ

那覇市ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ

電話 098-862-9010 宮城・平良

申込期日

8月3日（月）～ 9月4日（金）

先着順
定員30人

申込方法

電話・オンライン申請（QRコード）



申込はこちら

電話

098-862-9010

内線 2424・2425 平良、宮城

受付：平日 09：00～17：00

講座内容

ちゃーがんじゅう体操を主とした介護予防について、講話・実技・グループワークを通して学びます。

- ・ちゃーがんじゅう体操を含めた介護予防体操の講義・実技
- ・介護予防体操などのグループワーク
- ・地域の活動について
先輩ボランティアの体験談など
- ・活動時の相談役（地域包括支援センターとの顔合わせ会）

講座中の様子



ちゃーがんじゅう体操動画



ちゃーがんじゅう体操は転倒予防や認知症の予防に効果のある筋トレを含めた体操です。

QRコードを読み込むと動画が
流れます

修了生のその後の活動

- ・友人たちとサークル立ち上げて活動
- ・参加しているサークルや地域の集まりで活動
- ・趣味や特技を活かしたボランティア活動