

エコロコ!やまべエ誰でも体操 リーダー普及員派遣事業

いつまでもいきいき元気で過ごすことができるように、
西区の介護予防ご当地体操
「エコロコ!やまべエ誰でも体操」を、
みなさまのサークルやサロンではじめてみませんか？

利用
無料

■リーダー普及員とは
やまべエ体操普及員としての活動
を3年以上継続し、所定の研修
会を修了したベテランの体操
普及員です。

■リーダー普及員派遣事業では
サークル等の団体に出張し、体
操の正しいやり方やポイント、活
動継続のノウハウをお伝えしま
す。(所要時間 20~30分)

■こんな時に・・・ぜひやまべエ体操を！

- ✓ サロンの活動に新しいこと
を取り入れたい！
- ✓ 趣味活動だけでは
運動不足が気になる！
- ✓ 身体は動かしたいけど、
1人では続かない！
- ✓ いつまでも足腰元気で
いきいきと生活したい！

やまべエ体操をして
みんなでめざそう
イキイキスマイル！



令和7年度に所定の研修会（ステップアップ研修会）を
修了したリーダー普及員のみなさん



活動の様子

【お申し込み・お問い合わせ先】
西区役所 健康・子ども課 地域保健係

電話：011-621-4241
(受付時間：平日 8時45分~17時15分)

★ まずは、お気軽にお電話でご相談ください! ★

