



ノルディックウォークで いきいきボランティア講座

この講座(全3回)は、誰もが住み慣れた地域で「いきいき」と生活できるように支え合うための活動の担い手(リーダー)を養成することを目的としています。地域への貢献活動に興味を持たれている方のご参加をお待ちしております。

第1回

地域と「ボランティア」について理解を深める

11/10
(金)

10:00~12:00

講師 北上地区地域包括支援センター

三島市社会福祉協議会/「おたすけアルク見守り活動」参加者

会場 北上公民館 2階 第2研修室

第2回

健康づくりと社会参加などについて理解を深める

11/17
(金)

10:00~12:00

講師 久保田晃生氏 (東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授)

杉山裕介氏 (からだ×未来cre8代表/健康運動士)

会場 三島市社会福祉会館 4階 大会議室

第3回

「ノルディックウォーク」について理解を深め実践する

11/24
(金)

10:00~12:00

講師 杉山裕介氏 (からだ×未来cre8代表/健康運動士)

会場 北上公民館 2階 第2研修室

対象

三島市在住または通勤している方で、講座開催日程のすべてに参加できる方(定員20名)

受講料

無料

申込み

三島市社会福祉協議会 TEL:055-972-3221
※11月2日(木)までにお申し込みください。

その他

ノルディックポールは当会で用意します。
2日目の駐車場は、三島市営中央駐車場をご利用ください。
みしま共通駐車サービス券を発行いたします。

