

# 「ゆる元体操初級指導者認定講習会」

を開催します！



ゆる元 とは・・・

まる元（運動と脳トレを組み合わせた介護予防教室）のゆるやか版で、みなさんが「楽しく」「安全に」「科学的な」運動プログラムに基づく運動を自宅や交流サロン等で、お一人でも、仲間と一緒に安全に行える運動プログラムです。

ゆる元に参加し、認定を受けた方は、自身の健康のため、ご自宅でゆる元体操を行うだけでなく、交流サロンなど仲間が集まる場所で、ゆる元プログラムを実践することができます。

ゆる元のプログラムは認定者でなければ実践することができません。

1. 日 時： 1日目 令和5年7月19日（水） 13:30～16:30（3時間）  
2日目 令和5年7月27日（木） 13:30～16:30（3時間）  
※ 2日間 計6時間の受講が必要になります
2. 場 所： ふれあいセンターびらとり 多目的集会室
3. 内 容： 講義と実技（最後に簡単な実技テストがあります）
4. 持 参 物： 運動しやすい服装・水分補給できるもの  
「ゆる元」DVD 付きテキスト（参加1日目に配布します）
5. 参加費： 無 料
6. 定 員： 30名（運動制限がなく、ゆる元に協力及び賛同できる方）
7. 注意事項： ※2日間（計6時間）参加ができないと認定証を交付することができません。（欠席者に対し補講することはありません。）  
※血圧が、収縮期血圧 160 mm Hg 以上、または、拡張期血圧 100 mm Hg 以上の場合、認定試験が受けられません。
8. 申込締切： 令和 5年 7月10日（月）  
ただし、定員に到達次第、締め切ります。
9. そ の 他： ゆる元初級者指導者認定を受けた後、年に1回は、まる元での運動にお声掛けします。
10. 申込先： 平取町保健福祉課 介護支援係  
電 話： 01457-4-6114

