

令和8年度



★大募集★

～週1回から地域で始めるボランティア～

文の京介護予防体操 推進リーダー 養成講習

区内15か所の会場で区民の方が自由に参加できる
「文の京介護予防体操」を実施しています。各会場で
体操の実演や運営の補助をする区民ボランティアが
「文の京介護予防体操推進リーダー」です。



<推進リーダーになるには>

- ①養成講習に申し込む
- ②養成講習を受講する

(費用無料!)

- ③各地域会場で活動開始



<対象>

文京区に住民登録のある

区内在住の74歳以下の方で
以下の全日程に参加できる方

4/24 5/15 5/22 5/29

6/5 6/12 6/19 6/26

7/3 7/10 すべて金曜日に開催

午前10時～午前12時(全10回)

<講習内容>

体操・ストレッチ

ボランティア活動の講習

体操初心者でもOK!!

<養成講習の会場>

・文京区民センター



養成講習についての問い合わせ先

文京区高齢福祉課
介護予防係 ☎ 03-5803-1209

募集の詳細・申し込み
については、
区報2月10日号及び、
区HPに掲載します！
詳細をチェック→

