

# 正しく歩いてフレイル予防



## かもめんウォークラリー-サポーター-養成講座

新型コロナウイルスの感染拡大による外出の自粛が続く中、高齢者にとっては運動不足による体の機能の衰えだけでなく、認知症の進行など精神的なフレイル低下も懸念されている。この講座は、ウォーミングアップの重要性や歩き方のポイントを学び、「かもめんウォークラリー」をサポートして下さる方を養成する講座です。  
ボランティア活動を行いながら一緒にウォークラリーを楽しんでみませんか？

日時：令和4年**6月14日**（火）9:30~12:00

会場：神戸市立総合福祉センター（中央区橘通3-4-1）

対象：受講後「かもめんウォークラリー」のサポーターとして活動して下さる方

定員：20名 ※応募多数の場合は抽選を行います

締切：令和4年6月6日（月）

申込：下記E-mailアドレスまたは二次元コードを読み取っていただき  
①氏名（ふりかな）②住所③電話番号④年齢 ⑤E-mailアドレスを記入

講師：神戸市立中央体育館  
谷口 詩織 氏

協力：タウンガイドKOBE 24



赤い羽根共同募金配分事業

《お申込み・お問合せ》  
社会福祉法人 神戸市中央区社会福祉協議会  
〒651-8570 神戸市中央区雲井通5-1-1  
電話：078-232-4411 FAX：078-232-1244  
E-mail：kobe-cvc@chuou-shakyo.or.jp



078-232-1244

かもめんウォークラリーサポーター養成講座 申込書  
申込日： 月 日

ふりかな

氏名

住所 〒 -

電話番号

E-mail

年 齢 歳

職 業

受講動機  
きっかけなど

(申込みの際、お知らせいただいた個人情報については本講座にかかる事務以外には使用いたしません。)

申込締切：6月6日(月)必着