

若返り体操サークル

講師から
若返り体操について
学びました！！

小船越町

R6年度 新規教室を経て
若返り体操サークルを
立ち上げました！



月2回、みんなで楽しく
活動してます！



～ 若返り体操サークル立ち上げまでの流れ ～

若返り体操
サークル
新規立ち上げ
希望

若返り体操
サークル
について説明

新規教室7回

講師を派遣
若返り体操を
基礎から習得

若返り体操
サークル
自主化

若返り体操サークル立ち上げ後は
支援教室・体力測定（各1回/年）に入り、サポートしていきます。

若返り体操
サークルについての
お問い合わせは
こちら



【お問い合わせ先】
地域包括ケア推進課
☎22-1500
内線（77-118・119）

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット