

ゆる元体操初級指導者5名誕生！

令和3年12月にゆる元体操初級認定講座を受講し、試験を受けた5名の方が全員合格しました！おめでとうございます。サロンが再開されたときには、フレッシュな指導者が登場しますので、参加される皆さんお楽しみに～。

- * 平岸地区 青柳 悦子さん
- * 昭和地区 大鹿 茂さん
- * 昭和地区 佐藤 敏枝さん
- * 文京地区 本間 義章さん
- * 若木地区 田村 敬子さん



ふまねつとサポーター養成講習会・オンライン開催

今までは対面講習のみでしたが、オンラインでの受講が可能になりました。講習時間が短くなりましたが、テキストはボリュームアップだそうです。

講習時間：3時間30分（講義・実技）

受講料：7,000円

4名以上で開催が可能となります。

会場手配やスクリーン等は社協で準備が出来ますので、お気軽にお問合せ下さい。

お家で出来る まる元体操

地域包括支援センターより、「お家で出来る まる元体操」の冊子をいただきましたのでエリサポの皆さんにお届けしたいと思います。

まん延防止重点措置の適応となり、地域のサロンが中止になってきています。筋肉の低下を防ぐためにも、ぜひお家で試してみてください。

エリサポ通信を2月1日に発行します。HPにも掲載していますが、エリサポさんには印刷したものをお届けします。届いたらゆっくりご覧くださいね！