

元気アップサポーター大募集

丁寧な研修があるので、未経験の方でも安心してスタートできます

～元気アップサポーターとは～

市内で元気アップ体操を市民に伝えるボランティアです。運動経験や体力レベルに関係なく、簡単にできる元気アップ体操は市内35カ所で開催している「ときめき元気塾」で実施中。地域のために何かしたいと考えているあなたの参加をお待ちしています！

地域を元気に、体操でつながろう
元気アップサポーター募集中！



- 対象者
 - ・ひたちなか市民（おおむね40歳以上）
 - ・下記の全日程に参加できる方、市内で体操普及のボランティア活動ができる方（主に平日の日中）
- 申込 令和8年 6月12日（金）までに、電子申請またははがき
（①氏名・ふりがな ②中学校区 ③自治会名 ④生年月日
⑤年齢 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号を記載）で応募

電子申請▶



- 元気アップサポーター育成コース
講座を修了することで「元気アップサポーター」となります。

日時 6月30日（火）、7月8日（水）、7月15日（水）、7月23日（木）、
8月4日（火）、8月25日（火） すべて午前9時30分～11時30分
場所 ヘルス・ケア・センター 3F健康教育ホール
定員 15人程度 ※応募者多数の場合は抽選

●お問合せ先

ひたちなか市高齢福祉課（第3分庁舎1階）
〒312-8501 ひたちなか市東石川2-10-1
TEL：029-273-1948
受付時間：8：30～17：15
（土、日、祝日、年末年始は閉庁）

『ひたちなか市元気アップ
体操』で検索
茨城大学教育学部上地勝教
授が考案した体操です。
詳しくはこちら▶

