

令和8年度地域づくり編
ちとせ市民ふくし講座

手話
要約筆記
あり
定員 400名

健康体操 講習会

2026 11月26日 木
18:00~19:30

北ガス文化ホール 中ホール
(千歳市北栄2丁目2-11)

講習会内容

「できなくていい！
楽しむことが一番大事！」をモットーに、
無理なく楽しく取り組める体操を提案。
体操と講話をバランスよく組み合わせた、
参加型の講習会です。
聴くだけでなく、適度に身体を動かしながら
楽しくご参加いただけます。

無理なく
体操できる
方法を教えるよ！

※ちとせ市民ふくし講座は、共同募金の
助成により実施しています

※千歳市生活支援体制整備事業「地域づくり
研修会」として実施します

講師の紹介

築瀬 寛 氏
(ごぼう先生)

高齢者向け健康体操の普及に取り組む
「ごぼう先生」。

その名前は、介護の『ご』・
予防の『ぼう』に由来しています。
全国各地の介護施設を中心に“大人の
ための体操のお兄さん”ごぼう先生とし
て健康体操の普及に努める。

〈予約・問い合わせ〉
千歳市社会福祉協議会
0123-27-2526

