

東松山市

ハッピー体操 ボランティア 大募集!



東松山市でハッピー体操（介護予防体操）を
広めるボランティアを募集しています！

私たちと一緒に体操のボランティアをしてみませんか？

青いTシャツ・赤いベストが
ボランティアさんです



体育館でハッピー体操
をしている様子です！



内 容

市内の高齢の方へ
ハッピー体操を教えるボランティア
通称：きらめけ☆サポーター
※詳細は裏面をご覧ください

募 集 人 数

20人（市内在住の概ね40歳以上）

募 集 期 間

令和8年7月1日～8月14日

申 込 方 法

総合福祉エリア 介護予防

☎0493-22-5561

電話またはハッピー体操の担当職員へ
直接お申し込みください

問 合 せ

総合福祉エリア 介護予防
東松山市 高齢介護課

☎0493-22-5561
☎0493-21-1406





ハッピー体操のボランティアを募集しています!!



★ハッピー体操とは？

東松山市の介護予防体操です
高齢になっても、いつまでも住み慣れた地域で
いきいきと暮らすことを目的に行っています

★ボランティア（きらめけ☆サポーター）とは？

ハッピー体操を普及啓発することで、地域の
介護予防の担い手として活躍し、高齢の方の
健康維持に貢献しています。また、ご自身の
健康づくりや仲間づくり、学びの場になっています

★活動場所は？

体育館、市民活動センター、集会所、
総合福祉エリア、市民福祉センター等

★ボランティアの要件は？

- ・市内在住、概ね40歳以上
- ・養成研修を受けた方
- ・月1回以上活動できる方

★いつまで活動できる？

年齢制限はありません！

30～90代の方が元気に活躍されています！



スリーデーマーチ歓迎の集いの
ステージに参加しました！

～ボランティアの声～

参加者さんから
声をかけられると
嬉しいし、
励みになり、
元氣になります！



ボランティア同士で旅行や食事、
花見に行くなど、仲間があると
とても楽しいです
参加者さんに元氣もらって
頑張っています

【日程・内容】

※予定が合わない場合、別日に受講できますのでご安心ください☺

日付	内容	日付	内容
8/24（月）	開校式・体力測定	11～12月	実地見学
9/7（月）	講話・実技	11～12月	実習
9/28（月）		12/10（木）	講話・実技
10/5（月）		12/14（月）	
10/19（月）		12/21（月）	閉校式・体力測定

・時間…14：00～16：00

（12/10のみ10：00～12：00）

・場所…市民福祉センターまたは総合福祉エリア
（11～12月は後日決まります）