

# 介護予防リーダー養成講座



体操指導ができるリーダーを養成し、  
地域で新たに運動できる場（通いの場）を作り、  
活動できるように支援する講座です。  
～自治会などの団体でお申込みください～

## <日 程>

7月～9月 中央市民会館

毎週火曜日 午後 全10回

※詳細は裏面参照

## ◆介護予防リーダーって何をするの？◆

- ・介護予防に関する知識や、体操の方法を地域の皆様へ広めていただく方です。
- ・皆が気軽に集まれる場をつくり、先頭に立って地域を元気にする方です！

## ◆どんな運動をするの？◆

- ①ウォーミングアップ（動的ストレッチングで筋肉を温めます）
- ②越谷楽のび体操（越谷オリジナルのセラバンドを使った筋力トレーニング）
- ③楽唱体操（唱歌を楽しく歌いながら身体を動かします）
- ④クールダウン（静的ストレッチングで筋肉の緊張をほぐします）



※リーダーはこの4つの体操を習得し、地域で指導することができます。

## ◆わかりやすく指導します！講師陣◆

越谷市リハビリテーション連絡協議会に所属している  
理学療法士などのリハビリ専門職が講師です。



★詳しい内容や申込み方法は裏面をご覧ください！

全 10 回の講座終了後に、それぞれの活動の場で現地支援があります！（1 か月後・3 か月後・6 か月後）

回数	会場・時間	内容（予定）
	中央市民会館 13:30~15:30	
1	7月 4日（火）	オリエンテーション、体力測定（1 回目）
2	7月 11日（火）	運動の実践
3	7月 18日（火）	ロールプレイング&グループワーク
4	7月 25日（火）	ロールプレイング&グループワーク
5	8月 1日（火）	ロールプレイング&グループワーク
6	8月 8日（火）	ロールプレイング&グループワーク
7	8月 22日（火）	ロールプレイング&グループワーク
8	8月 29日（火）	体力測定（2 回目）、運動の実践
9	9月 5日（火）	認知症サポーター養成講座
10	9月 12日（火）	まとめ、今後について
全体フォロー	12月 5日（火）	活動状況の報告会、体操の復習

## ◆参加条件◆

※①~④を満たす、自治会などの団体が対象です！

- ①地域に新たに、誰でも集まれる場を立ち上げる意欲がある。
- ②自治会館・集会所など、地域で集まれる場所を持っている。
- ③地域で週 1 回以上活動し、運動を実施することができる。
- ④この講座に 3 分の 2 以上（7 回以上）出席することができる。



★1 団体につき、市内在住の 20 歳以上の方 4~5 名の申込みとなります★

※運動制限のある方はご参加いただけません。※新規の自治会等の参加が優先となります。

## ◆定員◆

8 団体（申込多数の場合は、活動状況等を確認した上で選定となります。）

## ◆申込み・提出期限◆

参加申込書をご記入の上、提出期限までに下記へ提出してください。

※提出期限 令和 5 年(2023 年) 6 月 23 日（金）

## ◆問合せ・提出先◆

いつまでも元気で過ごせるよう、地域で介護予防を一緒に始めてみませんか？申込みをお待ちしています♪

越谷市 地域包括ケア課 ☎048-963-9163

住所：〒343-8501 越谷市越ヶ谷四丁目 2 番 1 号（第二庁舎 1 階）

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催が急遽中止となる場合があります。