

# 「介護予防リーダー養成講座」

## 受講団体募集

介護予防体操の指導方法を学び、地域で運動できる「通いの場」を作りませんか？地域で活動できるよう専門職が支援します。



### 日時・会場・内容

回数	会場・時間		内容(予定)
	中央市民会館		
	13:30~15:30		
1	9月 4日(水)		オリエンテーション、体力測定(1回目)
2	9月 11日(水)		運動の実践
3	9月 18日(水)		ロールプレイング&グループワーク
4	9月 25日(水)		ロールプレイング&グループワーク
5	10月 2日(水)		ロールプレイング&グループワーク
6	10月 9日(水)		ロールプレイング&グループワーク
7	10月 15日(火)		ロールプレイング&グループワーク
8	10月 23日(水)		体力測定(2回目)、運動の実践
9	10月 30日(水)		認知症サポーター養成講座
10	11月 6日(水)		まとめ、今後について
全体フォロー	2月 5日(水)		活動状況の報告会、体操の復習

◆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(半年間で計5回)。

### 対象

①~④を満たす8団体

(1団体につき、市内在住で運動制限のない20歳以上の方4~5人\*)

- 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地域で定期的に活動し、運動を実施することができる(原則週1回程度\*)。
- 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。

新規の参加団体が優先。申込み多数の場合は活動状況等を確認し、選定します。

※1団体当たりの参加人数及び活動頻度についてはご相談に応じます。

### 申込み

8月23日(金)までに参加申込書をご記入の  
うえ、下記へ提出もしくは電子申請

右の二次元コードから  
お申込みできます→



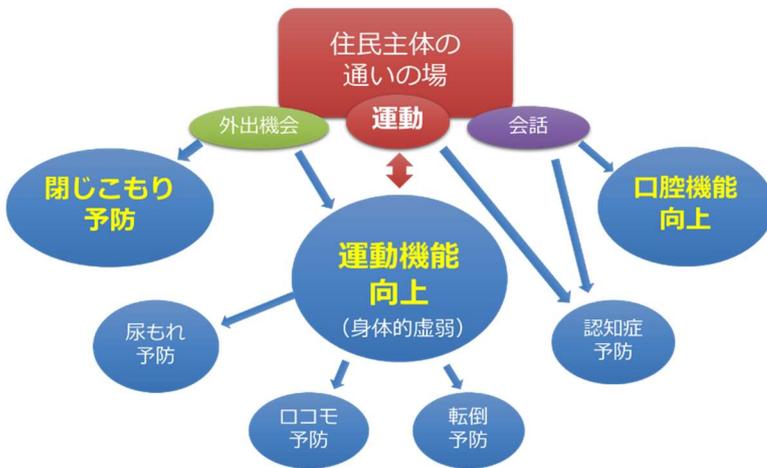
### 申込み・問合せ先

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)

★通いの場の効果や詳しい講座の内容は裏面をご覧ください!

## ◆「通いの場」の効果◆



- 定期的に介護予防体操をすることで、**運動機能向上・フレイル予防**
- 定期的な外出機会の確保
- **仲間との交流の場**
- 体操を中心に**新たな地域づくり**へ

## ◆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。

