

あなたも！地域も！ボランティア活動をしながら楽しく健康に！

無料

シニアリーダー養成講座 受講生募集

千葉市では、市内の公民館等で、介護予防のための体操教室を運営するボランティア（シニアリーダー）を募集しています。養成講座に参加し、ご自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献しませんか？

会場・日程・プログラム等は裏面をご覧ください。

シニアリーダーとは…

千葉市内各所を会場に、シニアリーダー体操教室をボランティアで開催・運営しています。複数人のシニアリーダーで協力しながら教室を運営し、地域の高齢者の皆さまにとって身近で通いやすい教室を目指して活動しています。各区でシニアリーダー連絡会を組織して体操教室を運営しています。



シニアリーダー養成講座とは…

介護予防の重要性や知識を学ぶとともに、参加者一人一人が指導者となる場を設け、教室運営や運動指導の技術を学ぶことができます。講座修了後に、体操教室の開催・運営に携わることができます。

活動中の
シニアリーダーから
こんな声が！



- ・体操を指導することで、自分も健康でいられる！
- ・ボランティアとして貢献でき、やりがいを感じる！
- ・地域に居場所ができた！
- ・知り合いが増え、楽しい！
- ・介護予防について学べた！
- ・定年後の生きがいになった！
- ・脳トレやレクリエーションは教室によって個性があり、色々な教室で活動するのが楽しい！



対象

市内在住で安全に体操教室の運営に携われる方

- ※原則全12回に参加できる方
- ※直近6ヶ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪化した方は受講できません。
- 講座内で体調等の確認結果により、受講をお断りする場合があります。

申込

はがき（1人1通1会場）に①講座名・希望する会場名 ②氏名（フリガナ） ③住所 ④生年月日・年齢 ⑤電話番号 を明記して、〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ電子申請も可 応募多数の場合抽選

申込メ切

9月30日（水）必着 結果は10月上旬に全員に郵送

たくさんのご応募、
お待ちしております！

事前説明会を開催します！

シニアリーダーの活動内容や講座内容について説明会を開催します。説明会に参加しなくても、講座にはお申込みいただけます。

- 会場・日時 ①千葉市役所本庁舎 XL会議室301 9月 7日（月）10時～11時
- ②美浜保健福祉センター 4階大会議室 9月11日（金）14時～15時

● 定 員 先着30人

※2回とも同じ内容です。

● 申込方法 各開催日の前日までに電話で、健康推進課へ。

詳しくは **千葉市 シニアリーダー養成講座** で **検索**

健康推進課 電話：043-245-5146 FAX：043-245-5659

講座内容について

1回2時間(座学1時間+実技1時間)の
全12回のコースです

座学：介護予防についての知識

テーマ

オリエンテーション ～シニアリーダーの役割、介護予防についての考え方など～
からだの仕組み ～基礎解剖学・運動学など～
痛みを考慮した運動指導
認知機能低下を防ぐポイント
慢性腰痛・尿もれの原因、予防方法
高齢期の適切な栄養管理と嚥下(えんげ)・口腔機能
模擬体操教室① 参加者として体験しましょう！
生活習慣病 ～ロコモ・メタボ・フレイルとは？～
身体機能評価について
熱中症・感染症について
千葉市介護予防事業の紹介など
模擬体操教室② 実際に運営してみましょう
教室運営の実際 教室開催時の安全管理 救急処置の基本
千葉市あんしんケアセンター、生活支援コーディネーター による地域の介護予防の取組みについての講話
シニアリーダー活動紹介 地域で活躍しているシニアリーダー の話を聞いて、実活動のイメージを つけましょう。
修了レポート発表会 地域の現状や解決策などについてレポ ートを作成し、発表してみましょう。

実技：シニアリーダー体操

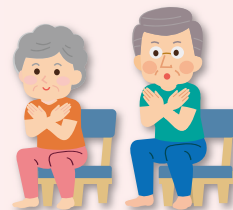
理学療法士が考案した転倒・認知機能低下を防ぐために重要な運動要素を組み合わせた体操です。

①骨盤体操

身体をしなやかにします！

②筋力トレーニング

スクワット、腹筋・背筋、かかと上げ、足開き体操など。
転倒しない身体作りを目指します！



③脳トレーニング

足踏みをしながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。失敗することが良い刺激になります。気軽に楽しんで行いましょう！



令和8年度シニアリーダー養成講座第2コース日程

会 場		日 程 (全12回)				曜日 時間	定員
		10月	11月	12月	1月		
中央区	蘇我コミュニティセンター	23,30日	13,20,27日	4,11,18,25日	8,15,22日	金曜日 14時～16時	20人
花見川区	花見川保健福祉センター	20,27日	10,17,24日	1,8,15,22日	5,12,19日	火曜日 14時～16時	20人
稲毛区	長沼コミュニティセンター	22,29日	5,12,26日	3,10,17,24日	7,14,21日	木曜日 14時～16時	20人
若葉区	千城台コミュニティセンター	20,27日	10,17,24日	1,8,15,22日	5,19,26日	火曜日 10時～12時	20人
緑 区	土気あすみが丘プラザ	21,28日	4,11,18日	2,9,16,23日	6,13,20日	水曜日 10時～12時	20人
美浜区	高洲コミュニティセンター	23日	6,13,20,27日	4,11,18,25日	8,15,22日	金曜日 10時～12時	20人