

みんなで目指そう！健康長寿



シニアリーダー養成講座

受講生募集

無料

対象

市内在住で要介護・要支援認定を受けていない方 ※原則、全12回に参加できる方

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、〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。9月30日(木)必着。応募多数の場合抽選。

新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催内容・方法を変更する場合があります。



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…

公民館や町内自治会館など市内約200箇所で、地域の高齢者の皆様と一緒に、健康づくりのための体操教室を運営するボランティアの皆様のことです。現在約500の方が活動しています。



シニアリーダー養成講座に参加すると…

- 体操指導の技術や、健康づくりに関する知識が学べます。
- 自分自身やご家族の健康づくり、介護予防に役立てることが出来ます。
- 地域で生活する高齢者の皆様と、健康づくりのための体操教室の運営にかかわることが出来ます。(講座で学んだことが生かれます。)
- 人脈が広がります。

シニアリーダー養成講座では…

- 体操の効果、実施方法について学び、まずはご自身で体操を習得します。
- 参加者それぞれが指導者となる場を設け、指導技術を学びます。
- 実際に活動しているシニアリーダーの話聞く機会を設け、感想・疑問点などを話し合い、講座終了後の活動に円滑につなげるきっかけづくりをします。



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。事前説明会に参加しなくても講座には申し込みます。

日時 9月28日(火曜日)14時~15時

会場 中央コミュニティセンター10階(中央区千葉港2-1)

定員 先着15人

申込 9月1日(水曜日)から9月22日(水曜日)まで(閉庁日は除く)に電話で健康推進課へ。

詳しくは で

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

講座内容について

座学1時間+実技1時間(2時間/回)の全12回のコース

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・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・メタボとは？～ 身体機能評価の実際
熱中症・感染症について	
千葉県介護予防の取り組みの紹介など	
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 その①	教室開催時の安全管理 救急処置の基本
シニアリーダー活動報告&教室運営の実際②	既に地域で活動しているシニアリーダーの話や、活動のイメージを明確化する
修了レポート発表会	事前に提示した内容(地域の現状、解決策など)についてコメントを記載し、発表することで実活動の方向性を定める

健康課、千葉県あんしんケアセンター、生活支援コーディネーターが、地域の介護予防の取組などについて講話を行う時間があります

実技：シニアリーダー体操

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、足を側方に上げる体操で転倒しない身体作りを目指します。



③脳トレーニング

ステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。



令和3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)				時間曜日	定員
		11月	12月	1月	2月		
中央区	中央コミュニティセンター	2,9,16,30日	7,14,21,28日	11,18,25日	1日	14時～16時 火曜日	20人
花見川区	幕張コミュニティセンター	2,9,16,30日	7,14,21,28日	11,18,25日	1日	10時～12時 火曜日	20人
稲毛区	稲毛保健福祉センター	5,12,19,26日	3,10,17,24日	7,14,21,28日		10時～12時 金曜日	20人
若葉区	千城台コミュニティセンター	4,11,18日	2,9,16,23日	6,13,20,27日	3日	14時～16時 木曜日	18人
緑区	土気あすみが丘プラザ	4,11,18日	2,9,16,23日	6,13,20,27日	3日	10時～12時 木曜日	18人
美浜区	真砂コミュニティセンター	5,12,19,26日	3,10,17,24日	7,14,21,28日		14時～16時 金曜日	20人