

地域を元気にしよう！



# シニアリーダー養成講座

## 受講生募集 無料

修了された方に  ちばシティポイント **500P** をプレゼントします！

**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電話番号を明記して、〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可→5月31日(金)必着。応募多数の場合は抽選。結果は6月上旬に全員に郵送。



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。

ご自身やご家族の健康のためにも役立つ内容となっています。

こんな方におすすめ！

- コロナ禍で運動の大切さを実感した。
- 地域でつながりが欲しい。
- 自分や家族の健康管理に役立てたい。
- ボランティアで活躍したい。
- 介護予防について学びたい。

自分のために、家族のために、地域のために、シニアリーダー養成講座に参加してみませんか

たくさんの方のご応募、お待ちしております！

## 事前説明会を開催します！

● 定員 先着30人

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、講座には申し込みます。

- **会場・日時** ①緑保健福祉センター 2階 5月23日(木曜日) 14時～15時  
※①・②とも同じ内容です。②稲毛保健福祉センター 3階 5月24日(金曜日) 10時～11時

- **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  で

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)  
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	
千葉県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
千葉県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6年度シニアリーダー養成講座第1コース日程

会場		日程(全12回)				時間曜日	定員
		6月	7月	8月	9月		
中央区	ハーモニープラザ	21,28日	5,12,19日	2,9,16,23,30日	6,13日	14時～16時 金曜日	20人
花見川区	幕張コミュニティセンター	21,28日	5,12,19,26日	2,9,16,23,30日	6日	10時～12時 金曜日	20人
稲毛区	稲毛保健福祉センター	27日	4,11,18,25日	1,8,15,22,29日	5,12日	14時～16時 木曜日	20人
若葉区	都賀コミュニティセンター	27日	4,11,18,25日	1,8,15,22,29日	5,12日	10時～12時 木曜日	20人
緑区	鎌取コミュニティセンター	25日	2,9,16,23,30日	6,20,27日	3,10,17日	14時～16時 火曜日	20人
美浜区	美浜保健福祉センター	25日	2,9,16,23,30日	6,20,27日	10,17,24日	10時～12時 火曜日	20人