

# シニアリーダー講座

～地域を元気にする介護予防指導者(ボランティア)を養成します～

- 指導に必要な介護予防についての知識、技術が学べます！
- 受講後は、地域の高齢者へ介護予防体操を指導していただきます！
- 全日程を修了した方にはシニアリーダー修了証が交付されます！

【対象】 千葉市に住所を有する65歳以上の方で介護保険認定(要支援、要介護)を受けていない方  
 ※原則、全12回の講座全てに参加頂ける方が対象となります。

【講座内容】  
 座学1時間+実技1時間(2時間/回)の全12回コース

【参加費】 無料

【事前説明会】 ※説明会に参加しなくても講座には申し込みます。



昨年度、市内約200名のシニアリーダーが誕生！

日時:平成28年10月13日(木)14:00～15:00

参加費:無料 事前申し込み:不要

場所:千葉市中央コミュニティセンター6階 ホール

※駐車場について 中央コミュニティセンター駐車場は有料です。  
 市役所駐車場をご利用ください。

<アクセス>

千葉市中央区千葉港2-1

市役所前(モノレール)駅 出口2から徒歩約1分

千葉みなと(JR)駅 出口1から徒歩約8分

【会場】 (各区定員20名)

	会場名・所在地	開催日時 (全12回)
花見川区	花見川保健福祉センター 瑞穂1-1	11/30～2/22(12/28を除く) 毎週水曜 10:00～12:00
稲毛区	小中台地域福祉交流館 小仲台5-3-1	11/30～2/22(12/28を除く) 毎週水曜 14:00～16:00
緑区	緑保健福祉センター 鎌取町226-1	12/1～2/23(12/29を除く) 毎週木曜 10:00～12:00
中央区	中央コミュニティセンター 千葉港2-1	12/1～2/23(12/29を除く) 毎週木曜 14:00～16:00
若葉区	若葉保健福祉センター 貝塚2-19-1	12/2～3/3(12/23,12/30を除く) 毎週金曜 10:00～12:00
美浜区	美浜保健福祉センター 真砂5-15-2	12/2～3/3(12/23,12/30を除く) 毎週金曜 14:00～16:00



シニアリーダーについての詳細は市ホームページをご確認下さい。

【お申し込み方法】

10月1日(土)から受付開始。

10月21日(金)までに通常はがき(1人1通1会場)に必要事項を記載の上、必着。市ホームページから電子申請も可。

応募多数の場合は、抽選。結果は11月4日(金)に発送いたします。

※必要事項(氏名<フリガナ>、年齢、〒住所、電話番号、参加希望会場)を明記し、下記に郵送。

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号 地域包括ケア推進課

シニアリーダー講座

検索



講座内容は裏面へ

# 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回コース

座学:介護予防についての知識

実技:シニアリーダー体操

開催回数	テーマ
1	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～
2	からだの仕組み ～基礎解剖学・運動学など～
3	痛みを考慮した運動指導
4	生活習慣病 ～ロコモ・メタボとは?～
5	認知症予防のポイント
6	「食べる」・「話す」の加齢変化と適切な栄養管理
7	慢性腰痛・尿もれの原因、予防方法
8	季節毎の特別講義(熱中症・感染症・冷え性)
9	教室開催時の安全管理
10	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
11	既に地域で活動しているシニアリーダーの話聞くことで実活動のイメージを明確化する
	修了レポート発表会
12	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

転倒予防・認知症予防に重要な運動要素を組み合わせた体操です。

## ①骨盤体操

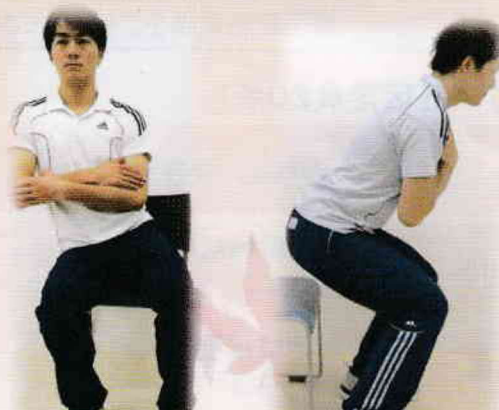
一体をしなやかにします。

## ②筋力トレーニング

スクワット、腹筋・背筋で転倒しないカラダ作りを目指します。

## 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。



骨盤体操

スクワット

第4回まではそれぞれの体操の方法、教え方について学び、音楽に合わせて体操できるレベルまで修得していただきます。

第5回以降は、参加者それぞれが講師となる場を設け、指導技術を学んでいただきます。