

平成29年度第1コース  
受講者募集

# 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及びサポートしていただきます！
- ☒ 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。

現在、シニアリーダーの登録が約400名、  
シニアリーダーが運営する体操教室は約90箇所

**日時:平成29年5月12日(金)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9階 93会議室

※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

千葉みなと(JR)駅

出口2から徒歩約1分

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<br>(全12回)                        |
|------|----------------------------|---------------------------------------|
| 花見川区 | 花見川保健福祉センター<br>瑞穂1-1       | 6/14～8/30<br>毎週水曜 10:00～12:00         |
| 稲毛区  | 小中台地域福祉交流館<br>小中台5-3-1     | 6/14～8/30<br>毎週水曜 14:00～16:00         |
| 緑区   | 緑保健福祉センター<br>鎌取町226-1      | 6/15～9/7(8/10を除く)<br>毎週木曜 10:00～12:00 |
| 中央区  | 中央コミュニティセンター<br>千葉港2-1     | 6/15～9/7(8/10を除く)<br>毎週木曜 14:00～16:00 |
| 若葉区  | 千城台コミュニティセンター<br>千城台西2-1-1 | 6/16～9/8(8/11を除く)<br>毎週金曜 10:00～12:00 |
| 美浜区  | 美浜保健福祉センター<br>真砂5-15-2     | 6/16～9/8(8/11を除く)<br>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。

シニアリーダー講座

検索



【お申し込み方法】

5月 1日(月)から受付開始。

5月19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5月26日(金)に発送いたします。

※必要事項(氏名<フリガナ>、年齢、性別、〒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

【お問い合わせ】

千葉市地域包括ケア推進課

043-245-5168

シニアリーダー事務局

043-300-3356

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<br>～シニアリーダーの役割、介護予防についての考え方など～                           |
| 2    | からだの仕組み<br>～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<br>～ロコモ・メタボとは?～<br>身体機能評価の実際                                 |
| 5    | 認知症予防のポイント                                                         |
| 6    | 高齢期の適切な栄養管理と嚥下・口腔機能                                                |
| 7    | 慢性腰痛・尿もれの原因、予防方法<br>教室運営実際のその①                                     |
| 8    | 季節毎の特別講義(熱中症・感染症・ノロウイルス)                                           |
| 9    | 教室開催時の安全管理                                                         |
| 10   | 救急処置の基本                                                            |
| 11   | シニアリーダー活動報告&教室運営の実際その②<br>既に地域で活動しているシニアリーダーの話を聞くことで実活動のイメージを明確化する |
| 12   | 修了レポート発表会<br>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筋カトレーニング

ースクワット、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カラダ作りを目指します。

### ③脳トレーニング

ー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、参加者それぞれが指導者となる場を設け、指導技術を学んでいただきます。

既存の体操教室に見学に行ってください、感想・疑問点などをグループワークで話し合う時間を設け、講座終了後の活動に円滑につないでいきます。

### 【備考】

居住圏域の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より、施設、職務内容、地域の介護予防の現状などについて講話いただく時間がございます。