

第2の人生を

地域のリーダーとして歩んでみませんか？

～介護予防のための体操指導者
(シニアリーダー)を募集します～



本講座3つのポイント！

①専門家から学べます！

・介護予防に効果的な体操方法のほか、体の仕組みや正しい栄養管理、認知機能の低下を防ぐ方法などについて、理学療法士から確かな技術を学ぶことができます。

②話し方が不安な方でも安心です！

・実技も交えた、正しい話し方を学べるので、話し方や伝え方が苦手な方でも安心です。

③事務局のサポートがあるから安心！

・体操教室運営のご経験がない方でも、事務局のサポートがあるため、安心して教室運営を行うことができます。

シニアリーダーとは？

介護予防についての知識を学び、地域で介護予防の体操教室を運営する「無償のボランティア」です。
※シニアリーダー登録者数：805名

受講者満足度 **88.2%**
だから安心！

参加者の声

「全12回の講座があっという間に感じた。今後の活動に役立てたい！」

「体操の方法だけでなく、介護の知識も楽しく学ぶことができた。」

「参加者との意見交換や、実技の体操がよかった！」

※まずは「事前説明会」にご参加ください！（裏面参照）

講座内容



① 座学編

「体のしくみ」、「認知機能の低下を防ぐポイント」
「栄養管理」、「教室運営時の安全管理」など



② 実技編

「骨盤体操」、「筋力トレーニング」
「脳トレーニング」

<実施日程>

区	事前説明会		養成講座（各区20名）		
	会場	日時	会場	日程	時間
中央	千葉中央コミュニティセンター6階「ホール」 ※千葉中央コミュニティセンターの駐車場は有料です。	11/15 (金) 10:00～ 11:00	千葉中央コミュニティセンター	12/4～2/26 毎週水曜	午前
美浜			美浜保健福祉センター		午後
緑			鎌取コミュニティセンター	12/5～2/27 毎週木曜	午前
稲毛			稲毛保健福祉センター		午後
花見川			花見川保健福祉センター	12/6～2/28 毎週金曜	午前
若葉			若葉保健福祉センター		午後

①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

②受講料：無料

③お申し込み方法：「はがき」または「電子申請」でお申し込みください。

【はがき】

はがきに必要事項を明記のうえ、千葉市地域包括ケア推進課あてに郵送。

11月15日（金）必着。11月22日（金）頃、結果を郵送します。

「必要事項」…氏名（フリガナ）、年齢、住所、電話番号、参加希望会場（1人1会場）

※応募者多数の場合、抽選とします。

【電子申請】

千葉市ホームページまたは右記からお申し込みください。



【お問い合わせ先】

千葉市地域包括ケア推進課（お申込み先）：043-245-5168

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号

シニアリーダー事務局（講座内容）

：043-300-3356