

無料

あなたも！地域も！健康に！

# シニアリーダー養成講座受講生募集

千葉市では、お住まいの地域で、主に地域の高齢者の方を対象とした介護予防のための体操教室を開催・運営するボランティア（シニアリーダー）を募集しています。

養成講座に参加し、自分のために、家族のために、地域のために、市内の公民館や自治会館などで一緒に活動してみませんか？

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。



受講者や活動中のシニアリーダーからこんな声が！



- ・自分や家族の健康管理に役立った！
- ・ボランティアとして貢献でき、やりがいを感じる！
- ・地域に居場所ができた！
- ・知り合いが増え、楽しい！
- ・介護予防について学べた！

## 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

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！

## 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。応募多数の場合抽選。



## 申込〆切

9月30日(火) 必着。結果は10月上旬に全員に郵送

たくさんのご応募、お待ちしております！

## 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。説明会に参加しなくても、講座にはお申込みいただけます。

- **会場・日時** ①千葉市役所本庁舎2階 XL会議室202 **9月16日(火曜日) 14時～15時**  
②緑保健福祉センター2階 大会議室 **9月25日(木曜日) 10時～11時**  
※2回とも同じ内容です。
- **定員** 先着30人
- **申込方法** 各開催日の前開庁日までに電話で、健康推進課へ。

詳しくは **千葉市 シニアリーダー養成講座** で **検索**

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)の全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よう
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みについての講話
シニアリーダー活動紹介 <small>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よう。</small>
修了レポート発表会 <small>地域の現状や解決策などについてレポートを作成し、発表してみましよう。</small>

## 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

足踏みを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7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)				曜日 時間	定員
		10月	11月	12月	1月		
中央区	蘇我コミュニティセンター	21,28日	4,11,25日	2,9,16,23日	6,13,20日	火曜日 14時～16時	20人
花見川区	花島コミュニティセンター	24,31日	7,14,21,28日	5,12,19,26日	9,16日	金曜日 14時～16時	20人
稲毛区	長沼コミュニティセンター	23,30日	6,13,27日	4,11,18,25日	8,15,22日	木曜日 14時～16時	20人
若葉区	千城台コミュニティセンター	24,31日	7,14,21,28日	5,12,19,26日	9,16日	金曜日 10時～12時	20人
緑区	土気あすみが丘プラザ	21,28日	4,11,18,25日	2,9,16,23日	13,20日	火曜日 10時～12時	20人
美浜区	高洲コミュニティセンター	23,30日	6,13,20,27日	4,11,18,25日	8,15日	木曜日 10時～12時	20人