

令和8年度前期

「いきいき百歳体操」

サポーター養成講座のご案内

狭山市では、集会所等で週1回以上、いきいき百歳体操を行う自主グループへの支援として、サポーター(ボランティア)の養成、体操に使用するおもりの貸出、理学療法士による体力測定や講座等を実施しています。

この度、自主グループに体操を指導するサポーターの養成講座を、下記のとおり実施します。

いきいき百歳体操は、おもりを手首や足首につけて行う6種類の運動で、筋力を維持し、鍛えることができます。

日時・会場 令和8年5月14日、21日、28日

6月 4日、11日、18日(全6回、毎週木曜日)

9:45~11:45

狭山市市民交流センター1階

市民センター コミュニティホール

(狭山市入間川1丁目3番1号 狭山市駅西口下車徒歩1分)

実施内容 裏面をご覧ください

対象 介護予防に関心があり、講座修了後、狭山市でサポーターとして地域で活動していただける方

定員 30名(原則、全日程参加)

申込み 3月17日(火)~4月20日(月) 電話申込み

費用 無料



狭山市 七夕の妖精
おりひめ

狭山市介護保険課 TEL 04-2953-1111 内線 1554・1555

令和8年度前期「いきいき百歳体操」

サポーター養成講座スケジュール

回	日程	内容	講師
1	5月14日 (木)	○オリエンテーション ○体力測定 ○運動の実践	理学療法士 管理栄養士 (2回目のみ) 歯科衛生士 (3回目のみ)
2	5月21日 (木)	○栄養講座○体力測定結果説明 ○運動の実践(ロールプレイ)	
3	5月28日 (木)	○口腔講座 ○講義:体操の説明の仕方・見せ方 ○準備体操・運動の実践(ロールプレイ)	
4	6月4日 (木)	○講義:グループの立ち上げ方 ○運動の実践(ロールプレイ)	
5	6月11日 (木)	○講義:危険予知トレーニング ○運動の実践(ロールプレイ)	
6	6月18日 (木)	○運動の最終確認 ○運動の実践(発表会) ○総評	

※ロールプレイとは、体操の指導役と参加者役、観察役を交代で擬似体験しながら、必要な技術を習得していくものです。

※内容は、講座の進み具合等によって変更となることがあります。