

ちょきん

たいそう

# 貯筋体操の

# 指導者になろう!!

サロンや老人会などで実施できる体操

『**貯筋体操**』を作りました。

各地域で貯筋体操を指導する人を募集します!

介護予防には

「自分自身の健康は

自分で守ること」が

大切!



詳細は裏面をご覧ください。▶▶

# ◆地域で体操指導者として活動する人を養成する講座です！◆

## 日時・実施場所・内容

市民交流プラザふくちやま（福知山市駅前町 400 番地）  
13時30分～16時30分（受付時間：13時15分～）

初心者の方でも大丈夫！  
貯筋体操の基本から  
お伝えします。

	第1回	第2回	内 容
第1講座	8月20日（水）	11月6日（木）	◆貯筋体操の体験 ◆これからの介護予防について ◆高齢者体験、高齢者の特徴について
第2講座	8月26日（火）	11月13日（木）	◆安全で効果的な貯筋体操について ◆講師としての心構えについて
第3講座	9月3日（水）	11月20日（木）	◆貯筋体操の実技・指導
第4講座	9月16日（火）	12月4日（木）	
第5講座	9月25日（木）	12月18日（木）	
第6講座	各地域の貯筋体操 教室の実施日	各地域の貯筋体操教 室の実施日	◆貯筋体操教室の見学、指導

\*第1回（8月～）と第2回（11月～）は同じ内容ですので、どちらかを選んでいただけます。

\*市からの依頼で貯筋体操の講師として活動希望（講師謝礼あり）の方は第1～6講座、自分の参加団体で貯筋体操の講師として活動希望（講師謝礼なし）の方は第1～5講座の受講が必要です。

## 申込方法

下記 QR コードからお申し込みください。

QR コードからの申し込みが難しい方は、高齢者福祉課までご連絡ください。



【申込期限】 第1回 … 令和7年7月31日（木）  
→ 8月8日（金）まで延長中！  
第2回 … 令和7年10月15日（水）

## このようなみなさんを募集します

講座終了後、地域のサロンなどで体操指導者として活動できる人

## 貯筋体操とは

\*いつまでも動ける体でいるためのポイントを凝縮した12種類の体操です。

- (例) ①正しい姿勢 ②頭が洗いやすくなる体操  
③歩きやすくなる体操 ④腰痛を予防する体操 など

\*椅子に座って行うことを基本としていますので、無理なく行えます。

\*難しい体操ではありませんが、安全に、効果的に行うにはちょっとした知識とコツが必要です。

養成講座では、安全に、効果的に指導するための知識と技術の習得をめざします。

## お問合せ先

福知山市役所 高齢者福祉課 高齢企画係 TEL：24-7072