

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

ハピネスふくちやま（福知山市字内記 100 番地）

AM 9時30分～12時30分

PM 13時30分～16時30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17日（月） AM・PM	9月30日（水） PM	◆高齢者体験、高齢者の特徴について ◆介護予防について
第2講座		10月7日（水） PM	◆貯筋体操の体験 ◆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	8月24日（月） AM・PM	10月14日（水） PM	◆貯筋体操の実技
第4講座		10月21日（水） PM	
第5講座	8月31日（月） PM	10月28日（水） PM	
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（9月～）は同じ内容ですので、どちらかを選んでいただけます。

申込方法

下記二次元コードからお申し込みください。

二次元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8年7月31日（金）

第2回 … 令和8年9月11日（金）

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

*市からの依頼で貯筋体操の講師として活動を希望される方（講師謝礼あり）、自分の参加団体で貯筋体操の講師として活動を希望される方（講師謝礼なし）、どちらの場合も参加していただけます。

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棚の上の物が取りやすくなる体操 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