

金亀体操であなたのまちを元気に！

介護予防運動指導員 養成講座

2025
受講者
募集

彦根市では、元気で長生きをめざし、足腰の力を保ち向上させるため、**コツコツ続ける金亀（根気）体操**（以下、金亀体操）を勧めています。

金亀体操は椅子や床に座ったままできる 30 分程度の介護予防体操です。

仲間たちと金亀体操をはじめていきたい、また地域で健康づくりのために活動していきたいという方はぜひ介護予防運動指導員としてご活躍ください。

養成講座終了後は、金亀体操を地域で実施いただくため、指導員としてグループに体操を指導します。

対象者

金亀体操を続けている、または続けていきたいと考えている自治会・老人クラブやサロン、また地域の友人等などの 4 人以上のグループに属する方（代表で 1～2 人）。
または、これから地域でグループを立ち上げようと考えている方。

日程

令和 7 年 10 月 10 日～10 月 30 日の間で全 6 回講座
※詳細は裏面をご参照ください。
※講座受講者には、修了証をお渡しします。
欠席される場合は、事前にご相談ください。

費用

無料

定員

20 名
（先着順）



申込期間

令和 7 年 8 月 1 日（金）～9 月 10 日（水）

申込方法

電話・FAX・メールのいずれかで市高齢福祉推進課（裏面）にお申込みください。

申し込みの際は、

- ① 「介護予防運動指導員養成講座」希望、
- ② 氏名、
- ③ 電話番号、
- ④ 住所
- ⑤ グループ名（あれば）をお伝えください。

日程

回数	日程	場所	内容
第1回	10月10日(金) 13:30～15:30	福祉センター別館2階 (平田町670)	はじめまして・・・♪ ～体操をはじめる前に知っておきたいこと～
第2回	10月14日(火) 13:30～15:30	福祉センター別館2階	金亀体操をやってみましょう！ ～知って得する！金亀体操の効果～
第3回	10月20日(月) 13:30～15:30	福祉センター別館2階	認知症を知ろう 体力測定をしてみよう
第4回	10月23日(木) 13:30～15:30	福祉センター別館2階	運動以外の介護予防 ～お口の健康と栄養～
第5回	10月28日(火) 13:30～15:30	福祉センター別館2階	指導者の体験 ～体操のポイントを伝えてみよう～
第6回	10月30日(木) 13:30～15:30	福祉センター別館2階	さあ！今日から私も指導員 ～地域ではじめる前に知っておきたいこと～

※第3回、第4回は、健康推進員養成講座との共同開催となっています

*金亀体操は市内約 100 グループで行われています

体操を取り組んでおられる方からは大変好評で、「足腰が丈夫になった」、「これからも続けたい」という声をいただいています。

あなたのまちも「金亀体操」で、

健康活動 **健** **活**

はじめませんか？



撮影協力：サロンながやま

<お申し込み・お問い合わせ先>

彦根市 高齢福祉推進課

彦根市平田町 670 番地 福祉センター1 階

TEL : 0749-23-9660

FAX : 0749-30-9231

メール : kourei@ma.city.hikone.shiga.jp