

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

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

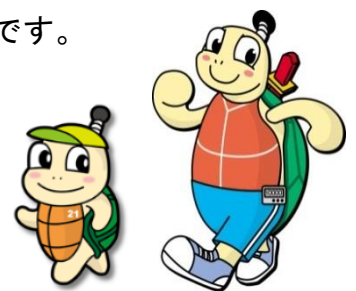
令和3年9月27日～11月2日の間で全6回講座
※詳細は裏面をご参照ください。
※修了には、養成講座を4回以上受講する必要があります。

費用

無料

定員

10名
（先着順）



申込期間

8月2日（月）～9月6日（月）

申込方法

電話・FAX・メールのいずれかで市医療福祉推進課（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年齢、
- ④電話番号、
- ⑤住所
- ⑥グループ名（あれば）をお伝えください。

スケジュール

回数	日程	場所	内容
第1回	9月27日(月) 13:30~15:30	くすのきセンター3階 (八坂町 1900-4)	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6日(水) 13:30~15:30	くすのきセンター3階	金亀体操をやってみましょう! ～金亀体操の効果(椅子・床)～
第3回	10月14日(木) 13:30~15:30	くすのきセンター3階	指導者の体験 ～体操のポイントを伝えてみよう～
第4回	10月22日(金) 13:00~15:10	くすのきセンター3階	※ 運動以外の介護予防 ～栄養とお口の健康～
第5回	10月27日(水) 13:30~15:30	くすのきセンター3階	※ 体力測定をしてみよう ※ 認知症を知ろう
第6回	11月2日(火) 13:30~15:30	くすのきセンター3階	さあ!きょうから私も指導員 ～地域ではじめる前に知っておきたいこと～

※第4回と第5回の一部は、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 102 グループで行われています** (2021年3月末現在)



撮影協力: 若葉会

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?

<お申し込み・お問い合わせ先>

彦根市 医療福祉推進課

彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター2階

TEL : 0749-24-0828

FAX : 0749-24-5870

メール : iryoufukushi@ma.city.hikone.shiga.jp