

フレイル予防

いきいき健幸体操 指導員育成講座

費用
無料!

【時間】 9:00~12:00

【場所】 綾部市保健福祉センター



①令和8年10月19日(月)

- (1)オリエンテーション
- (2)講義「フレイルを知ろう」
- (3)実技「体操を体験しよう」

②10月26日(月)

- (1)講義「教室で指導するコツ」
- (2)講義(リハビリ専門職より)
「高齢者の身体的特徴や配慮について」
- (3)実技「ポジティブな声掛けの秘訣」

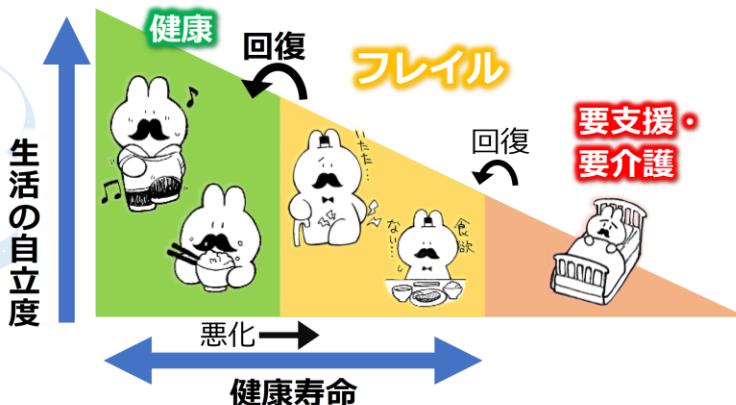
- ③11月4日(水) 実技
- ④11月9日(月) 「体操スキルを
- ⑤11月16日(月) 磨こう」

⑥令和9年1月26日(火) 修了式

*別途各地区で開催されている出張ステッププラス教室に5回程度、参加し見学・実践の経験をします

フレイルとは?

加齢により心身の機能が低下し、介護が必要となるリスクが高い状態。フレイル状態は日頃の取り組みで自立した元気な状態に戻ることができます。



【申込方法】 裏面の申込書に必要事項を記入して保健推進課へ提出

【対 象】 全6回の講座と出張ステッププラス教室へ5回程度参加・見学ができる方



いきいき健幸体操の指導員として体操指導、フレイル予防の普及・啓発に意欲のある方 (定員15名)

養成講座終了後に(1)市からの依頼で指導員として活動(謝礼あり)

(2)参加しているサロン等で活動(謝礼なし)していただく予定です。

*持ち物:飲み物、タオル、筆記用具 (動きやすい服装でご参加ください)

■注意事項■

運動制限がある方、杖・歩行器などの補助が必要な方など、講座に適さない方は参加できません。

<問い合わせ> 綾部市保健推進課綾部市青野町東馬場下15番地の6
綾部市保健福祉センター内 電話:42-0111

綾部市
HP⇒



いきいき健幸体操指導員養成講座 申込書

(綾部市保健福祉センターまでご提出ください)

綾部市長 様

令和 年 月 日

氏 名	
生年月日	
住 所	
電 話	
メールアドレス	
終了後に希望する活動(予定)	
☐ 指導員として派遣を希望する ☐ 地域サロンでの普及啓発を希望する	
下記の状態に該当しますか？ ☐ 該当しない ☐ 該当する ・杖などの歩行補助具が必要 ・医師から運動制限されている	

上記のとおり申込みます