

令和8年度

さくら体操リーダー養成講座

(介護予防ボランティア養成講座)

この講座終了後、さくら体操の会場で『リーダー』として活動していただくことを予定しています。いつまでも元気であるために、健康づくり、仲間づくり、社会参加にご興味がある方お待ちしております！ ※『リーダー』とは…『率先して地域で介護予防活動を実践する人』

	開催日	内容	講師
①	10月20日(火)	介護予防総論	東京都健康長寿医療センター 専門副部長 河合先生
②	10月27日(火)	さくら体操の運動効果について(講義) さくら体操&セラバン実演	小金井リハビリテーション病院 理学療法士 辻村先生
③	11月10日(火)	1) 体力測定、結果説明 2) さくら体操のリーダーについて ～活動場所及び役割～	1) 専門学校社会医学技術学院 作業療法士 河野先生 2) 市・包括・講座修了生
④	11月11日(水) ～27日(金)	OJT:各会場にて体験(希望箇所のみ)	
⑤	11月20日(金)	応急救護訓練	小金井消防署
⑥	11月30日(月)	1) 認知症予防 2) 栄養・口腔機能と介護予防	1) 武蔵野中央病院 認知症疾患医療センター 2) 日本歯科大学口腔リハビリテー ション多摩クリニック 歯科衛生士 田中先生
⑦	12月7日(月)	講座振り返り・修了式	市・包括

場所 前原暫定集会施設 A 会議室

時間 ①②③⑦午後2時～午後4時

⑤午後2時～午後3時半 ⑥午後2時～午後4時20分

対象 市内在住で講座終了後、週1回程度さくら体操会場でリーダーとして参加できる方

※要支援、要介護認定を受けている方、主治医から運動を禁止されている方は対象外

定員 30名(全日受講できる方、申込者多数抽選)

お申込み 9/1から10/9までに、お電話、メール、申込フォームからお申込みください。

小金井市介護福祉課包括支援係

電話042-387-9845 mail:s050399@koganei-shi.jp

電子メールでお申込みの場合は、講座名、氏名、住所、年齢、電話番号をご記入ください。



市ホームページ

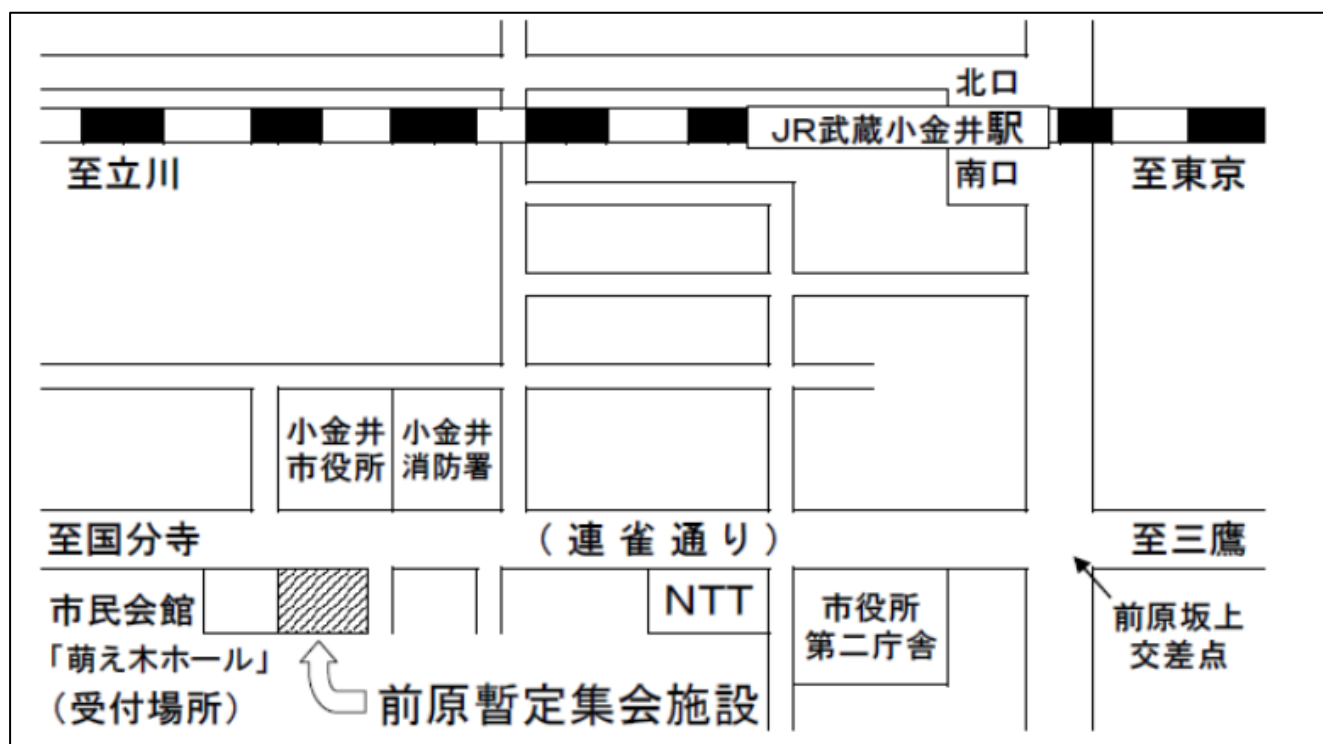


申込フォーム



🌸 会場案内図 🌸

前原暫定集会施設A会議室 前原町3-33-27



一緒に地域で活動しませんか？

是非ご参加ください！！



介護予防について学びたい！

さくら体操の会を
立ち上げたい

地域で活動したい



さくら体操で健康を維持したい！