

令和6年度

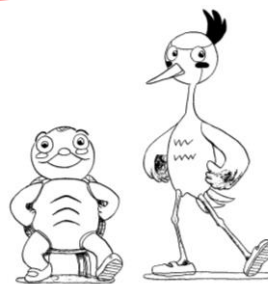
荒川区健康づくり体操

(荒川ころばん・せらばん・あらみん体操)

リーダー養成講座

- ★ 地域に貢献したい！
- ★ 健康づくりの活動をしたい！
- ★ 体を動かしたい！

とお考えの方、ぜひ荒川区健康づくり体操リーダーとして活動しませんか



体操紹介動画



日時

5月30日(木)、6月7日(金)、6月11日(火)、6月18日(火)
7月16日(火)、7月19日(金)、7月26日(金)(全7回)
10時～12時 (5月30日のみ9時30分～)

※全日参加をお願いしています。

やむをえず参加できない日がある場合は申込時にお申し出ください。

詳細は裏面参照

場所

東京都立大学 荒川キャンパス

都電荒川線「熊野前駅」下車徒歩3分

都営バス(端44系統)「都立大荒川キャンパス前」下車徒歩0分

対象

区内在住・在勤の方 定員30名程度(申込み順)

持ち物

体操ができる服装、筆記用具、飲料水

※5月30日のみ室内用運動靴

申込み方法

電話 03-3802-3111 (内線432)

電子申請(右の2次元コードから)



申込み締め切り 5月27日(月)

令和6年度 荒川区健康づくり体操リーダー養成講座 プログラム

※会場はすべて「東京都立大学荒川キャンパス」となります。

回	日程	会場	内容	講師
1	5月30日 (木)	校舎棟1階 182教室	開会式	東京都立大学 田島敬之准教授
			荒川区健康づくり体操とフレイル※予防について	
2	6月7日 (金)		荒川ころばん体操（ちえあばん含む）の目的・効果	東京都立大学 田島敬之准教授
3	6月11日 (火)		荒川せらばん体操（ちえあばん含む）の目的・効果	東京都立大学 田島敬之准教授
4	6月18日 (火)		5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操（あらみん体操）講座	東京都立大学 田島敬之准教授
			リーダー活動の実際と実習の説明	健康づくり体操リーダー
【実習期間】 6月19日～7月15日 荒川区健康づくり体操会場で、体操とリーダー活動の体験 【交流会】7月2日（火）午後 体操練習＆交流会 場所：がん予防・健康づくりセンター地下1階				
5	7月16日 (火)	校舎棟1階 182教室	会場での実習を終えての振り返り	区保健師
			栄養・口腔保健講座	区管理栄養士 区歯科衛生士
6	7月19日 (金)		リーダーとしてのコミュニケーション術	東京都立大学 蘭牟田洋美准教授
7	7月26日 (金)		グループワーク・修了式	東京都立大学 田島敬之准教授

※フレイル：年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態。「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。



荒川区健康づくり体操リーダー活動は、「いきいきボランティア制度事業（65歳以上の方が、地域活動に参加するとポイントが貯まり、現金と交換できる事業）」の対象です。（問い合わせ先：介護保険課介護給付係）