

令和7年度

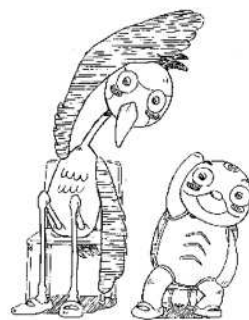
荒川区健康アプリ「あらチャレ」
ポイント付与対象講座(30P/回)



荒川ころばん体操 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、

荒川ころばん体操リーダーとして活動しませんか!!



体操紹介動画



日 時 10月～11月(10時～12時)の7日間

*10月21日のみ9時30分～

※全日参加が原則ですが、やむを得ない
場合は申込時にお伝えください。

詳細は裏面参照

場 所 北庁舎、がん予防・健康づくりセンター、峡田ふれあい館

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、汗拭きタオル
※10月21日のみ室内用運動靴

問合せ・
申込み 荒川区健康推進課 荒川ころばん体操担当
〒116-8507 荒川2-11-1がん予防・健康づくりセンター
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 10月14日(火)

➤ 体操リーダー活動は、荒川区健康アプリ「あらチャレ」の対象です。

〈問合せ〉荒川区健康部健康推進課 荒川ころばん体操担当 〈共催〉東京都立大学健康福祉学部

荒川ころばん体操リーダー養成講座 プログラム

回	日にち	時間	会場	内容	講師
1	10月21日 (火曜日)	9時30分～ 12時00分	峡田ふれあい館 2階 洋室1・2	開会式	東京都立大学健康福祉学部 田島敬之准教授
				荒川ころばん体操とフレイル予防※について	
2	10月24日 (金曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区役所北庁舎 1階 101会議室	荒川ころばん体操(ちえあばん含む)の 目的・効果①	東京都立大学健康福祉学部 田島敬之准教授
3	10月28日 (火曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区役所北庁舎 1階 101会議室	荒川せらばん体操(ちえあばん含む)の 目的・効果②	東京都立大学健康福祉学部 田島敬之准教授
4	11月5日 (水曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区がん予防・ 健康づくりセンター 地下 4番室	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	東京都立大学健康福祉学部 田島敬之准教授
				リーダー活動の実際と実習の説明	荒川ころばん体操リーダー
【実習期間】11月6日～11月18日 荒川ころばん体操会場で、体操とリーダー活動の体験 【交流会】11月11日(火曜日)午前 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	11月19日 (水曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区がん予防・ 健康づくりセンター 地下 4番室	会場での実習を終えての振り返り	区保健師
				リーダーとしてのコミュニケーション術	東京都立大学健康福祉学部 蘭牟田洋美准教授
6	11月21日 (金曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区役所北庁舎 1階 101会議室	栄養・歯科口腔講座	区管理栄養士 区歯科衛生士
7	11月28日 (金曜日)	10時00分～ 12時00分	荒川区役所北庁舎 1階 101会議室	グループワーク・修了式	東京都立大学健康福祉学部 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。



👉 昨年度の様子