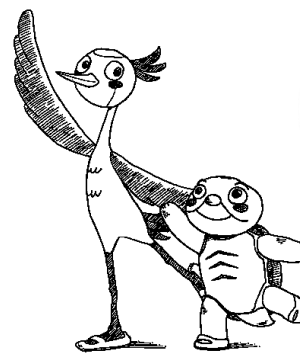


健康づくりの活動をしたい！
 地域に貢献したい！
 体を動かしたい！とお考えのあなたへ



令和8年度

荒川ころばん体操 リーダー養成講座

受講生 大募集

ころばん体操とは？

区民と東京都立大学、荒川区が
 共同で開発した転倒予防体操です。
 継続することで転倒予防につながる
 ことが検証されています。

体操リーダーとは？

会場運営、体操デモなどを行う
 ボランティアです。現在約120名
 のリーダーがフレイル予防のため
 活躍中！

日時

9月30日(水)
 10月7日(水)、13日(火)
 19日(月)、26日(月)
 11月25日(水)
 12月3日(木)
 9:30~11:30 詳細は裏面参照

内容

- ①フレイル予防の基本について
- ②ころばん体操の理論と実技
- ③通いの場づくりのポイント
- ④受講者同士の交流

対象 区内在住・在勤の方

場所 荒川区立生涯学習センター（裏面参照）

定員 30名（申込み順）

持ち物 室内用運動靴、筆記用具
 体操ができる服装

申込み 9月16日（水曜日）締め切り

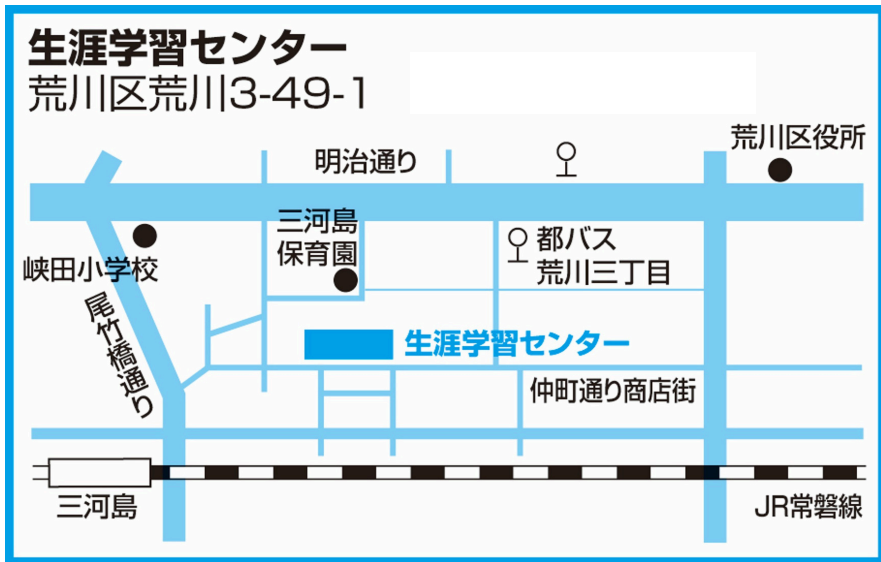
電話 荒川区健康部健康推進課 荒川ころばん体操担当
 03-3802-3111 内線432

電子申請 右の2次元コードから



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	教室	内容	講師
1	9月30日 (水)	大会議室	開会式 「フレイル予防の」最新知識 荒川ころばん体操の目的・効果①	東京都立大学大学健康福祉学部 田島敬之准教授
2	10月7日 (水)	第一多目的室	体操会場での体験 荒川ころばん体操の目的・効果②	
3	10月13日 (火)	第一多目的室	荒川せらばん体操の目的・効果	
4	10月19日 (月)	大会議室	あらみん体操講座 現役リーダーからのお話	東京都立大学大学健康福祉学部 田島敬之准教授 荒川ころばん体操リーダー
5	10月26日 (月)	大会議室	安心して通うことができる 会場づくりのノウハウ	健康運動指導士 中村真奈子先生
<p>【実習】11月2日～11月20日：体操会場で、体操とリーダー活動の体験 【交流会】11月13日（金）：体操練習&交流会 場所：第一多目的室</p>				
6	11月25日 (水)	小会議室 (第三会議室)	会場運営を円滑にする コミュニケーション術	東京都立大学健康福祉学部 藺牟田洋美准教授
7	12月3日 (木)	第一多目的室	修了式	東京都立大学大学健康福祉学部 田島敬之准教授



交通機関案内

- JR常磐線 三河島駅 徒歩5分
- 都営バス 三河島駅前下車 徒歩5分
荒川三丁目下車 徒歩3分
- 都電荒川線
荒川区役所前下車 徒歩15分