

令和7年度

さくら体操「ご当地体操」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』



※会場・講師の都合により順番が変更になる場合があります。

回	開催日	内容	講師
①	9月2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 河合恒先生
②	9月9日 (火)	小金井市の介護予防事業について 運動の効果について	市介護福祉課 小金井あんず苑作業療法士
③	9月16日 (火)	さくら体操をやってみよう&体力測定 ～小金井市ご当地体操～	陽なたリハビリデイサービス 理学療法士
④	9月22日 (月)	応急救護	小金井消防署
⑤	9月29日 (月)	認知症について学ぶ ～認知症サポーター養成講座～	地域包括支援センター 認知症地域支援推進員
⑥	10月6日 (月)	栄養・口腔機能と介護予防	日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 田中祐子歯科衛生士
⑦	10月20日 (月)	講座振り返り・修了式 今後の地域活動について	市介護福祉課 包括支援センター 当講座修了生

場所：前原暫定集会施設 A 会議室（④のみ小金井消防署）

全7回
無料講座

時間：午後2時から4時（⑤のみ午後2時から午後3時30分）

対象：市内在住で講座修了後、週1回程度さくら体操の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（全日受講できる方を優先します）

お申込み：8/1～8/29 までにお電話又はメールでお申し込みください。

小金井市 介護福祉課包括支援係 電話：042-387-9845

メール：s050399@koganei-shi.jp

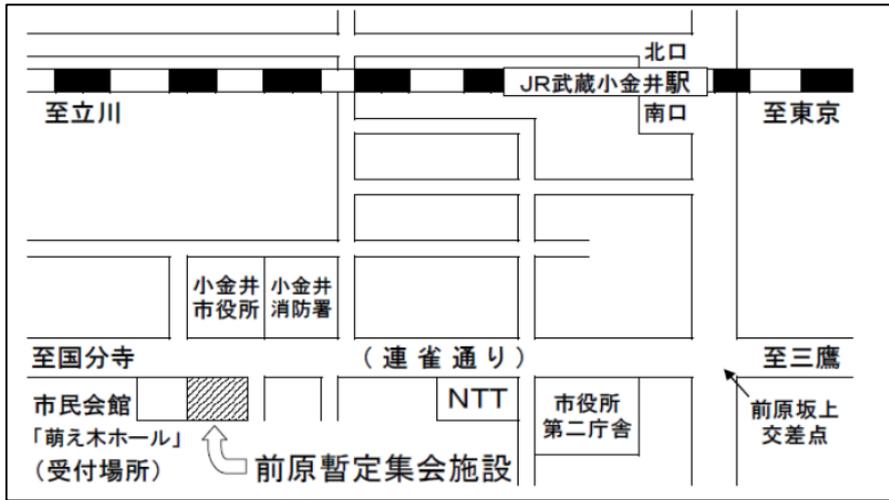
電子メールでのお申込みの場合は、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号をご入力ください
(申込み多数の場合は抽選となります)



会場案内図

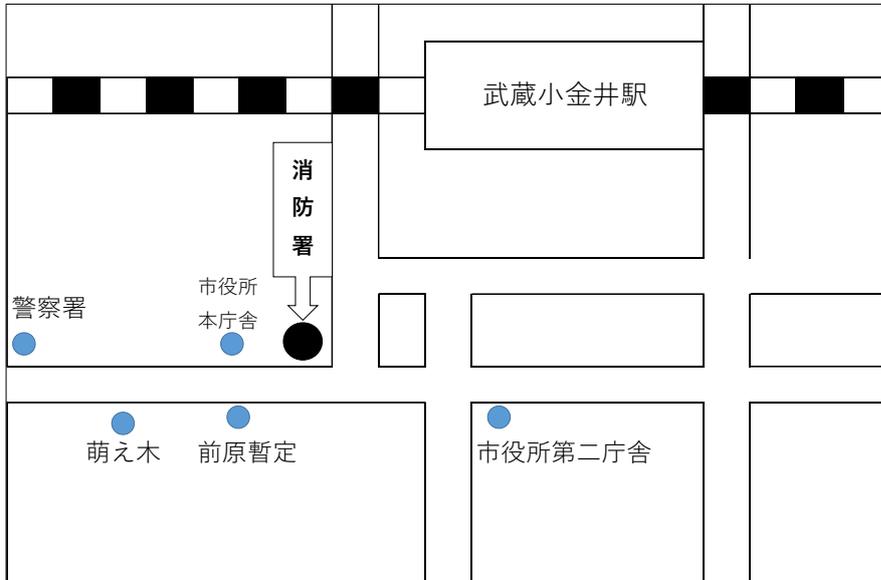


①前原暫定集会施設A会議室 前原町3-33-27



②小金井消防署 小金井市本町6-6-1

駐輪場に限りがありますので、小金井市役所本庁舎駐輪場もご利用ください。



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！