

# ほの国体操リーダー養成講座

令和6年度 受講者募集！

ほの国体操リーダー 岡本さん



ほの国体操リーダーになって良かったことは、リーダーの仲間との出会いです。会に参加した人が帰りに「楽しかった！次もくるね」と言ってくれるのが自分の元気の源です。是非、体操リーダーになってこの感動を味わっていただきたいです。

毎週、2か所で活動をしています。60代から80代までの皆さんと無理なく楽しく運動しています。笑顔で帰られる皆さんを見るとリーダーをやらせていただいて本当に良かったと思います。

ほの国体操リーダー 黒田さん



豊橋市の高齢者の健康づくりのために「ほの国体操リーダー」として活躍しませんか？

ほの国体操リーダーとは

平成29年度より豊橋市が養成している高齢者を対象とした健康づくり活動を積極的に支援するボランティアのことをいいます。ほの国体操リーダーは、市内の高齢者のグループの体操リーダーとなったり、市や地域包括支援センターが実施する介護予防事業のサポートをするなど高齢者を対象にした健康づくりで活躍しています。

実技を中心に、運動の指導方法を専門職から学びます！



(写真：令和5年度の講座)



講座の申込方法は裏面へ ↓

# 令和6年度 ほの国体操リーダー養成講座

## 受講条件

以下の全てにあてはまる方

- (1) 豊橋市に在住する満 18 歳以上の方
- (2) ボランティアとして豊橋市の高齢者の健康づくりに積極的な活動を希望する方
- (3) 研修日程の全てに出席できる方 (※やむを得ず欠席の場合は、追加課題あり)  
※持病のある方は主治医に確認の上ご参加ください。

## 開催日程

- ① 5月13日(月)    ② 5月27日(月)    ③ 6月10日(月)  
④ 7月12日(金)    ⑤ 7月26日(金)    【全5日間】  
各日 10:00~15:15 (受付9:45~)

※講座期間中、上記の日程以外で運動自主グループでの実習が1回あります

## 場所

保健所・保健センター 講堂

## 定員

25名 (※先着順)

## カリキュラム

※内容は変更する可能性があります



	1日目 5/13(月)	2日目 5/27(月)	3日目 6/10(月)	4日目 7/12(金)	5日目 7/26(金)
午前	オリエンテーション ほの国体操について 豊橋とんとん体操	脳すっきり体操 脳トレ・指先を 使った運動	筋力アップ(立って) 道具を使った運動 整理運動	口腔体操など 安全管理	体操教室を やってみよう
	(昼休憩)	(昼休憩)	(昼休憩)	(昼休憩)	(昼休憩)
午後	運動概論 ストレッチ	筋力アップ(座位) 筋力アップ(マット) チャレンジ	レクリエーション	ほの国体操リーダー の活動について 体操教室を企画しよう	体操教室を やってみよう ほの国体操リーダー の活動を始めよう 認定証授与 閉講式

やりがい

充実

若返り

介護予防を目的とした「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」をはじめ、高齢者への体操指導ボランティアとして必要な知識や技術をリハビリ専門職や保健師等より学びます。

## 申込み・問合せ

申込期間：令和6年4月1日(月)  
～4月30日(火)

※申込みは先着順になります。

申込先：豊橋市役所 長寿介護課  
地域予防啓発グループ

電話 51-2339