

令和5年度 第2期 シニアトレーニング指導員養成講座【日程・講座内容】(予定)

回	内 容	講 師	目的	2 期
1	オリエンテーション、ストレッチ、体力測定 講義：島田市の総合事業について しまだ市っ歌りげんき体操	スポーツ推進委員 サポーター	島田市の現状を知る。しまだ市っ歌りげんき体操について理解する。	11/11 (土)
2	講義：パワーリハビリについて、マシンの説明 ストレッチ、マシントレーニング	理学療法士	パワーリハビリについて理解する。	11/18
3	講義：ストレッチについて マシントレーニング	スポーツ推進委員	高齢者のストレッチ方法について理解する。	11/25
4	講義：高齢期のお口の健康について ストレッチ、マシントレーニング	歯科衛生士 サポーター	高齢期のお口の健康について理解する。	12/2
5	講義：高齢期の栄養について ストレッチ、マシントレーニング	管理栄養士 サポーター	高齢者の食事（低栄養改善）について理解する。	12/9
6	講義：リスク管理、マシンの説明 ストレッチ、マシントレーニング	理学療法士	パワーリハについてについて理解する。	12/16
7	講義：パワーリハビリ教室、協議会について ストレッチ、スロー筋トレ マシントレーニング	スポーツ推進委員 サポーター	パワーリハビリ教室や協議会について理解する。	12/23
8	ストレッチ、スロー筋トレ マシントレーニング	スポーツ推進委員	日常に役立つストレッチ、マシンセット方法を理解する。	1/13
9	講義：まとめ、マシンの説明 ストレッチ、マシントレーニング	理学療法士	マシンの動かし方と指導ポイントを理解する。	1/20
10	ストレッチ、スロー筋トレ マシントレーニング	スポーツ推進委員	ストレッチ、マシンの動かし方を理解する。	1/27
11	ストレッチ、体力測定、 マシントレーニング・クールダウン	スポーツ推進委員	日常に役立つストレッチの習得。	2/3
12	ストレッチ サポーターとの意見交換 修了証の発行	サポーター	今後の活動について理解、検討する。	2/10

※内容は講師の都合により変更となる場合があります。

会場：プラザおおるり 1階シニアトレーニングルーム

時間：午前10時00分～午前12時00分（土曜日）