

令和7年度1期 シニアトレーニングサポーター養成講座【日程・講座内容】（予定）

回	内 容	講 師	1 期
1	オリエンテーション、ストレッチ、 講義：地域包括ケアシステム、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 包括ケア推進課職員 サポーター	5/7 (水)
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 サポーター	5/14
3	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	5/21
4	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 サポーター	6/4
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	6/11
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	6/18
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	6/25
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 サポーター	7/2
9	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	7/9
10	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 サポーター	7/16
11	マシントレーニング、ストレッチ、体力測定 クールダウン	スポーツ推進委員 サポーター	7/23
12	ストレッチ サポーターとの意見交換 修了証の発行	包括ケア推進課職員 サポーター	7/30

※5月28日（水）はお休みです。

※内容は変更となる可能性があります。

会場：保健福祉センターはなみずき2階 シニアトレーニングルーム

時間：午後1時30分～午後3時30分（水曜日）