

令和7年度1期 シニアトレーニングサポートー養成講座【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 しまだ市つ歌りげんき体操 | スポーツ推進委員 包括ケア推進課職員 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 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 サポートー | 7/23 |
| 12 | ストレッチ サポートーとの意見交換 修了証の発行 | 包括ケア推進課職員 サポートー | 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）