令和８年度２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	２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	11/11 （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	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 サポーター	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	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	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 サポーター	12/16
7	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	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 サポーター	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 サポーター	１/20
10	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	１/27
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	２/３
12	ストレッチ、マシントレーニング 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	２/10

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）