

# 運動サポーター養成コース

本コースは高齢者の方がいつまでも“住み慣れたまち”で、いきいきと生活していくお手伝いをする『運動サポーター』を養成します。

食事・運動・生活リズムなど、さまざまなカリキュラムで自分自身の健康づくりや健康生活の大切さ、地元で行われる健康教室のお手伝いなどをしていただけるよう指導いたします。

## 養成カリキュラム

開催日程・回数・内容につきましては、事前ヒアリングをもとにご提案いたします。

初回

### 【開講式】オリエンテーション 運動プログラムの体験

講義

運動プログラムの流れ  
口腔ケアについて  
認知症について  
運動・栄養のマメ知識  
運動や教室前後の声かけ

運動体験

&

指導実践

『座って出来る』ストレッチと筋力トレーニング  
『寝てできる』ストレッチと筋力トレーニング  
レクリエーションプログラム  
リズム体操  
脳トレ

最終回

### 運動サポーター活動に向けた自己宣言 【閉講式】修了証授与・アンケート等

# 運動サポーター養成 全8回コースの場合

週1回90分の講座を行ないます。

開講式・閉講式には自治体の方もご参加ください。

1

【開講式】 オリエンテーション  
運動プログラムの体験

2

運動プログラムの流れ  
『座って出来る』ストレッチと筋力トレーニング

3

『寝てできる』ストレッチと筋力トレーニング  
リズム体操・脳トレ

4

レクリエーションプログラム

5

体操前後の声掛け  
運動プログラムの復習

6

運動前後の声掛け  
運動・栄養のマメ知識

7

運動プログラムの実践  
全体の流れの復習

8

《グループディスカッション》 運動サポーター活動に向けて  
【閉講式】 修了証授与・自己宣言・アンケート等

## 運動サポーター アフターフォロー

養成コース修了後、運動サポーターとして活動されている方へ定期的なアフターフォローを行ないます。

運動プログラムの振り返りや新しいレクリエーションプログラム、運動サポーターに関するお悩み相談など、『運動サポーター』を継続していくためのサポートをいたします。

### アフターフォロー(例)

事前ヒアリングをもとに 1 回 90 分の講座を行ないます。

1

#### 【事前アンケート】

運動サポーターをやってみて感じたこと

2

#### 【グループディスカッション】

これまでの取り組みの振り返り

3

#### 【運動プログラムの振り返り】

リズム体操・脳トレ・レクリエーションプログラム

4

#### 【運動サポーター活動のアドバイス】

運動サポーターとしての声かけ方法

運動・栄養のマメ知識