



アマリリス

(公財)社会教育協会
ひの社会教育センター
〒191-0062 日野市多摩平4-3
TEL042-582-3136
発行日：2015年11月1日
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.co

猛暑だった夏が終り、落ち葉に秋の深まりを感じさせる今日この頃ですね。秋と言えば、皆さんは何を思い浮かべますか？身体を動かしたくなる季節で、いろいろな事に挑戦したくなる時期ですが、水分をついとり忘れてしまう「かくれ脱水」にはくれぐれも注意してください。

暑い時期を終えて、身体がホッとしているこの時期、ゆっくりと身体を休め、美味しいものをほどほどに食べながら、楽しい秋をお過ごしください。



卒業生を紹介



介護予防実践指導員養成講座 19期
介護予防インストラクター資格3回
終了生

川口 篤子さん

(当センター高齢者体操指導員
として研修中)

両資格講座を修了された川口さんは、4月より当センター高齢者体操指導員として研修を受けながら活躍されています。

センターでは、「いきいき健康クラブ」をはじめ、体操の指導を担当され、講座で学んだことを活かしながら、日々成長されています。そんな川口さんにお話を伺いました！

これまで建築士として高齢者・障害者の住宅改修を手がけ、高齢者の脳疾患や骨折、体力の低下等が多いことに気づかされました。住宅改修の相談にこられる方のほとんどが、当然ながら具合が悪くなってからとか退院時で、日頃運動されていたらもう少し改善されていたのではと思うことが多々ありました。

多々ありました。必要になってからというのではなく、予防をしていくことの大切さを痛感していました。

そんな時、この講座があることを知り、将来の自分自身のことを考え、早速申し込みました。講座は、人体構造・筋力向上・転倒予防・リスク管理等の講義や実技等、充実した奥深い内容で大変勉強になりました。

その後、インストラクター資格を受講し、この4月から指導員として研修をしています。

当初、体力や疾患の異なる方々が一緒に運動をするので、どこまで身体を動かしてよいものかと戸惑いましたが、諸先輩方の指導の傍で参加者の方々と一緒に体操をしていくうちに、自然とその戸惑いも消えていきました。今は、講義や実技で学んだことを思い出しながら、参加者の体力・筋力を維持していく為の指導方法をしっかり習得していきたいと思っています。そして、介護予防運動を通して地域の方々の健康に貢献できるように頑張りたいと思います。



介護講座のお知らせ！

実技・実践・実習は即、現場で活かされます！



第24期

介護予防実践指導員養成講座

日程：養成講座…2016年2月6日(土)～2月21日(日)

の期間の土・日・祝日。

講座会場：ひの社会教育センター研修室

受講料：65,800円(消費税含む)

第5回

介護予防インストラクター資格講座

日程：養成講座…2016年2月6日(土)～3月19日(土)

の期間の土・日・祝日、施設実習3日間。

講座会場：ひの社会教育センター研修室

受講料：70,000円(消費税含む)

☆講師紹介☆ 黄仁官(日本体育大学保健医療学部准教授)、木野田典保(理学療法士)、他16名。

※・両講座とも、受講料は全額一括払い、または、2回の分割払いが可能です。また、友人紹介割引・学生割引もあります。(1割引)

・テキスト代3,240円、別途資料代1,000円がかかります。

・両講座受講もできます。

【定例会報告】

10月の定例会は、当センターで体操指導員としてなどで活躍している山内史絵さんを講師に体幹意識した体操を行いました。まずは、後ろを振り向いたときどこまで見えるのか。はじめは、うしろの壁が見える程度…山内さんの指導で身体はどんどん動くようになり、最後には後ろの壁のその先のお隣の方の姿がはっきり見えるまで身体が動かせるようになりました！人間は、脳と筋肉を繋げてあげることによって、きつい柔軟体操などなくても身体は自然と動いてくれるんだと自分の身体で、実感できた瞬間を味わいました。

＜山内史恵・体操指導のご案内＞

- ・体幹トレーニング…
火曜日：社教センター13:30～14:40
- ・骨盤なめらか体操…
土曜日：東部会館 11:00～12:00

※詳しくは、センターにお問い合わせください。



定例会予告
12月5日(土) 18:30～20:00
2月6日(土) 18:30～20:00
参加費：540円(会員) 1,080円(一般)

高齢者体操指導員募集！

ひの社会教育センターで講座の知識を活かし、一緒に高齢者体操指導員として活動してみませんか？

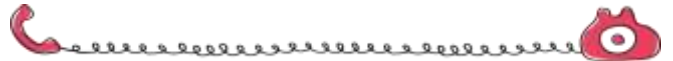
- ・業種：高齢者のレク・体操指導
- ・時間：月～土
9:00～15:00の間で働ける方。
(3時間～ 相談可)
- ・謝礼：面談の上
- ・資格：①介護予防実践運動指導員養成講座修了者
及び介護予防インストラクター資格講座修了者。
②体育教員免許のある方
③とっってもやる気のある方
※実技研修3か月間



①～③に当てはまる方はぜひご相談ください！

詳細につきましては、お電話を↓

042-582-3136 佐藤、宮本、渡邊まで



11月開催！フォローアップ講座のお知らせ

＜第1弾＞ ツボ講座

ツボって何？

どうして体に変化がおきるの？

素朴な疑問にお答えします！

お灸を使って体験しながら学ぶツボ講座です。

■実施日：2015年11月8日(日)

■時間：午前10時から午後12時

■会場：ひの社会教育センター

■講師：榎島 和治(鍼灸師)

■持ち物：動きやすい服装、飲み物など。

■参加費：3,240円(会員) 3,780円(一般)

■定員：30名

☆講師紹介☆

八王子の民間企業に40年間勤務後、鍼灸師の国家資格を取得。日野市内の訪問専門の治療院に勤務。1997年より、NPO法人日野福祉の学校理事長。

＜第2弾＞ 指導者のための

はじめてのリズム運動

リズムに乗りながら有酸素運動を取り入れていく指導方法をグループワークしながら指導体験ができます。

■実施日：2015年11月15日(日)

■時間：午後13時00分～15時00分

■会場：ひの社会教育センター

■講師：中野 ますみ

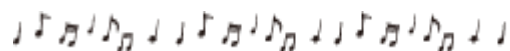
(当センター成人・高齢者事業指導員)

■持ち物：動きやすい服装、運動靴(上履き)、バスタオル、飲み物など。

■参加費：3,240円(会員)

3,780円(一般)

■定員：30名



注意

☆会員とは、当財団が発行している介護予防実践指導員養成講座及び介護予防運動インストラクター資格講座を修了されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込みのキャンセルは、当センター規定により一週間前からキャンセル料が発生します。



お問い合わせ/お申込み

(公財) 社会教育協会 日野社会教育センター

TEL042-582-3136 FAX042-581-0647

高齢者事業担当：佐藤・宮本