

高齢者向けエアロビクス習得でダブルで介護予防！ ダイヤモンドインストラクター養成講座を実施します

高齢者向けエアロビクス「ダイヤモンド」のインストラクターを養成する事業として「ダイヤモンドインストラクター養成講座」を実施します。

本事業の対象者は、原則として 60 歳以上の市民としており、認定試験合格者はダイヤモンドのインストラクターとして他の高齢者の介護予防に努めながら、活動そのものを通じて自身の介護予防を行うことができるのが特徴です。(現在のインストラクター平均年齢は 74 歳、最高齢 86 歳、最年少 50 歳となっています。)

講座は、ダイヤモンドの技術に加え、インストラクターとしての心得、指導上の注意等を習得できるダイヤモンドに関する講義 7 日間と、介護予防に関する基本的な講義 2 日間の計 9 日間行われます。

1. 日時

	内容	開催日	時間	場所
①	オリエンテーションならびに ダイヤモンド講習	8 月 28 日 (水)	13 : 00～15 : 00	中央公民館
②	ダイヤモンド講習	9 月 4 日 (水)		
③	ダイヤモンド講習	9 月 11 日 (水)		
④	栄養士・歯科衛生士による講義	9 月 18 日 (水)		
⑤	ダイヤモンド講習	9 月 25 日 (水)		
⑥	ダイヤモンド講習	10 月 2 日 (水)		
⑦	ダイヤモンド講習	10 月 9 日 (水)		
⑧	認知症サポーター養成講座	未定	10 : 00～12 : 00	シティプラザ
⑨	ダイヤモンド認定試験	11 月 6 日 (水)	13 : 00～15 : 00	中央公民館

2. 対象者

- ・原則として 60 歳以上の人
- ・事業参加上、心身ともに支障のない人

3. 取材について

取材・撮影を希望される場合は、事前に以下の問い合わせ先までご連絡ください。

担当・問い合わせ先

介護高齢課 0463-94-4724