

令和8年度 みんなといきいき体操 体操マスター 養成講座



体操 マスター とは？

港区のさまざまなイベントで「みんなといきいき体操」を披露したり、体操指導を行っていただくボランティアです。区民がいきいきと暮らせるように、体操および介護予防の普及活動に積極的に携わっていただきます。

【活動一例】

長寿を祝う集い

東京プリンスホテルで行われる「長寿を祝う集い」にて、大勢の前で体操披露を行っています。



体操マスター派遣

お住いの地域や活動場所に出向いて、体操披露や指導を行います。定期的に体操指導を行い運動習慣の確立をサポートしています。

※写真は聖パウロ修道院。



ふれ愛まつりだ！芝地区

芝公園で行われる「ふれ愛まつりだ！芝地区」で体操を披露。広く介護予防を普及しています。



各種イベント参加

各種イベントに参加し、体操披露を行っています。

※写真はスウェーデン高齢者担当大臣と一緒に体操を行うイベント。港区長も参加されました！



体操マスター養成講座 開催概要

開催日時： 9月1日(火) / 8日(火) / 15日(火) [全3日間]
10:00~13:00

場 所：介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室
対 象：港区介護予防リーダー・サポーターで、3日間すべて参加できる人
定 員：15人(申込順)
費 用：無料
持ち物：動きやすい服装・運動靴・筆記用具

※申込方法・カリキュラムは、裏面をご覧ください。

カリキュラム

1日目

- ・トレーニング基礎理論
- ・みんなといきいき体操について
- ・体操の解説
- ・実技練習

2日目

- ・インストラクションテクニック
- ・指導者としての心構え
- ・会場におけるリスクマネジメント
- ・ロールプレイング(対面指導)

3日目

- ・ロールプレイング
- ・認定テスト(実技/筆記)
- ・みんなといきいき体操の普及について(グループディスカッション)
- ・修了式

※カリキュラムの内容および順序は変わる場合がございます。

養成講座修了後は、体操マスター交流会や体操披露前に練習会を開催しております。運動に自信のない人、ボランティア活動が初心者の人でも安心して行えます。皆さんのご参加、お待ちしております！



体操マスター養成講座の様子

申込方法

受講申込書に必要事項を記入の上、介護予防総合センターへ直接お持ちいただくか、郵送またはFAXにてお申込みください。

申込締切

令和8年8月31日(月)まで
※郵送の場合は 8月31日(月)の消印まで有効

みんなといきいき体操は、「自宅でできる介護予防体操」として有効です。養成講座でじっくりと学び、ご自身やお近くの人への健康づくりにお役立ててください！

【活動一例】



ラクっチャイベントの体操披露



関係機関の体操披露



体操マスター派遣



地域イベントの出演

申込 問合せ

港区立介護予防総合センター ラクっチャ

担当:小林・外丸

〒105-0023

東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F

電話:03-3456-4157

FAX:03-3456-4153