

## 西武文理大学連携 健康づくりサポーター養成講座 (全30回)

実施期間 4月14日(土)～1月17日(木)

開講時間 9:30～11:45

定員 20名

開講曜日 木曜日

受講場所 狭山元気プラザ・西武文理大学

受講料 22,500円

保険料 1,850円※

## &lt;講座のアピールポイント&gt;

- ① 健康づくりのサポーターとしての知識、技能を取得できます。
- ② 狭山市オリジナルすこやか体操普及准指導員の認定が取得できます。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月14日(土)	入学式、共通講座「協働のまちづくり」で個性豊かな狭山を創ろう 講座オリエンテーション	さやま市民大学 学長 小山 周三 講座リーダー
2	19日(木)	ボランティア活動について	ボランティアの止まり木 山田 恵一
3	26日(木)	狭山市の健康づくりの取り組みについて	狭山市職員
4	5月10日(木)	健康づくり基礎論	西武文理大学 サービス経営学部 准教授 影山 優子
5	17日(木)	高齢者の健康・地域支援のあり方	西武文理大学 看護学部 教授 谷 規久子
6	24日(木)	すこやか体操・脳トレ・ストレッチ	武蔵野学院大学 教授 輪嶋 直幸
7	31日(木)	レクリエーションの意義	東京都レクリエーション協会 参与 飯田 弘
8	6月7日(木)	ニュースポーツ・公式輪投げ	日本レクリエーション協会 公認指導者 塩野谷 守夫
9	14日(木)	サポーターとして活躍するコミュニケーションワークのあり方	西武文理大学 サービス経営学部 教授 金子 章予
10	28日(木)	コーチング理論の活用とリーダーシップ	西武文理大学 サービス経営学部 教授 加藤 三彦
11	7月5日(木)	福祉レクリエーション	日本レクリエーション協会 公認指導者 鈴木 典子
12	12日(木)	レクリエーションダンス	(公社)日本フォークダンス連盟 公認指導者 堂園 治枝
13	19日(木)	ニュースポーツ・ディスコン	日本レクリエーション協会 公認指導者 塩野谷 守夫
14	26日(木)	遊び心のレクリエーション	東京都レクリエーション協会 参与 飯田 弘
15	9月6日(木)	健康づくりのための食事と栄養①	狭山市健康づくり推進協議会 会長 渡邊 寛子
16	13日(木)	健康づくりのための食事と栄養②(調理実習)	〃

回	日 程	内 容	講師(敬称略)
17	20日(木)	ニュースポーツ・ラダーゲッター	日本レクリエーション協会 公認指導者 浦田 政次
18	27日(木)	青空サロン現場研修(2箇所)	青空サロンスタッフ
19	10月4日(木)	スポーツ吹き矢・実習	東京家政大学 教授 川和田 毅
20	11日(木)	グランドゴルフ実習	狭山市グランドゴルフ協会指導員
21	25日(木)	健康づくり事業論	西武文理大学 看護学部 准教授 尾崎 美恵子
—	11月1日(木)	グランドゴルフ実習(予備日)	狭山市グランドゴルフ協会指導員
22	6日(火)	アクティビティケア基礎論	西武文理大学 看護学部 准教授 尾崎 美恵子
23	13日(火)	元気サロン現場研修	元気サロンスタッフ
24	20日(火)	アクティビティケア実践	西武文理大学 看護学部 准教授 尾崎 美恵子
25	29日(木)	健康づくり・元気塾指導実践	青空の会 富士見元気塾スタッフ
26	12月4日(火)	アクティビティケア発表	西武文理大学 看護学部 准教授 尾崎 美恵子
27	13日(木)	健康づくりの実践企画	日本レクリエーション協会 公認指導者 吉田 光子
28	20日(木)	健康長寿サポーター講習・口腔機能向上	狭山市職員
29	1月10日(木)	健康づくりサポーター養成講座 成果発表の練習	講座スタッフ
30	17日(木)	健康づくりサポーター養成講座 成果発表	講座スタッフ

※ スポーツ活動を実施する講座は、年齢によって保険料が異なります(64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円)

※ 都合により日程・講座内容を変更することがあります。

※ 第4・5・9・10・21・22・24・26回は西武文理大学で実施する講座です。

また、22・23・24・26回は開講曜日が異なりますのでご注意ください。

修了生の多くは市内各所の【青空サロン】【元気塾】【すこやか体操】など、各方面で活躍しています。



遊び心のレクリエーション



健康づくり講義 西武文理大学



転倒防止 スクエアステップ指導