

「フレイル予防人材養成研修支援業務」ご紹介 2024. 11

1. フレイル予防人材養成に認定（公益社団法人 いきいき埼玉）されたメンバーが掲題の業務に対応しましたので、内容をご紹介します。

- ・研修は県内4ヵ所（深谷、春日部、川崎、県民活動総合センター）この内、北部の深谷市上芝公民館大会議室2（アリオ深谷）へ参加
- ・依頼元は「いきいき埼玉（シルバー人材センター連合事務局）」
- ・内容は東京都健康長寿医療センター監修のフレイル養成講座、3日間
- ・講師：女子栄養大学教授（学生の手伝い有り）／1日目
医療センターの先生と、フレイル講師（行田市から9名参加）
- ・受講者12名（尚、主催者のいきいき埼玉から2名参加）
- ・開催1時間前に集合し、会場設営（机、椅子の準備／片付け）
- ・指南書、応援手帳とストップウォッチ（体力測定用）を持参

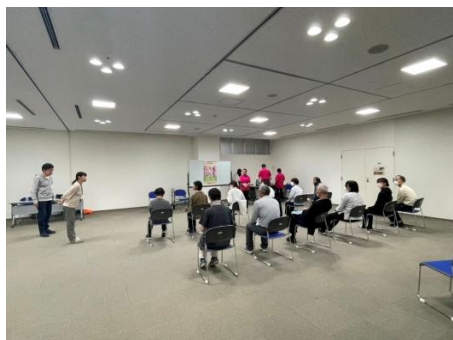
※1 今迄のフレイル業務は、養成研修のフレイルと会場設営及び受付であったが、フレイル講師の役目が加わる。

※2 今後の参考にさせていただく為、活動状況を写真で示します。

2. フレイル講師の業務内容（他講師は解説、一部実演等）

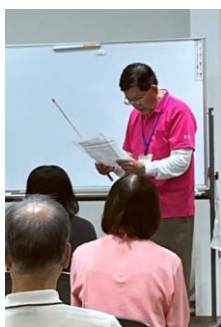
【第1日目(10/9)】（坂田、森田、草間/敬称略）10:00～15:30

- ・プログラム：刺繍セッション、フレイル予防教室体験（運動、栄養の実演）、栄養プログラム（3件実演）、社会プログラム（1件実演）、体力測定
- ・実演、体力測定はフレイル講師が担当（お助けボードの準備等も）



【第2日目(10/25)】(紺野、桜井、西尾) 10:00~15:30

- ・プログラム: 運動プログラム(一通り実演)、栄養プログラム(3件実演)、社会プログラム(3件実演)、グループ練習(3グループの練習に加わる)
- ・実演は体験者講師(お助けボードの準備等も)



【第3日目(11/6)】(新島、加藤、岡) 10:00~15:30

- ・プログラム: グループ練習(A班、B班、C班)、全体練習3回(2、6、8回目/10回コース)

