



地域住民で行う転倒予防！（講話・実技）



令和7年度 地域元気づくり研修

1回だけの
参加也可！

開催の知らせ

参加
無料

対象 地域で健康づくり事業に関わっている方
地域の健康づくり事業にこれから関わろうと考えている方など

転倒は「意図せず、地面またはより低い場所に、膝や手などが接触すること」と定義されます。高齢者における転倒が問題となるのは、転倒が骨折、要介護悪化、死亡などの重大な負の転帰につながることからです。

この研修では転倒予防の正しい知識を学び家庭でもできる運動や地域でもできるレクリエーションなどの体験をすることができます。

【会場】 ウェルピアながいずみ 多目的室（長泉町納米里549）

【時間】 13：30～15：00

【定員】 50名（先着順）

研修内容（3回コース）

【1回目】 11月15日（土）

- ・ 転倒の健康への影響について（講義）
- ・ グループワーク（参加者間での情報交換）
- ・ 椅子に座ってできる転倒予防体操（基本体力づくり実技）

【2回目】 12月13日（土）

- ・ 転倒の危険因子について（講義）
- ・ 椅子に座ってできる転倒予防体操（筋力アップ実技）

【3回目】 令和8年1月24日（土）

- ・ 転倒予防レクリエーション
- ・ 立って行う転倒予防体操（歩行能力改善実技）
- ・ 道具を使わない体力測定



お申込み詳細は裏面へ

お申込み方法

- ・ 申込み方法：電話またはwebで
- ・ 申込み開始：町内在住・在勤の方 10月15日（水）10時から
町外の方 10月22日（水）10時から
- ・ 申込み〆切：11月7日（金）15時まで

※定員になり次第終了となります。定員に空きがある場合は申込み期間を延長します。

本研修
ホームページ



WEB申込は
こちらから



研修について

【対象者】

- ・ 地域で健康づくり事業に関わっている方
- ・ 地域での健康づくり事業にこれから関わろう
と考えている方など

【定 員】 50名（1回のみの参加も可能です）

【持ち物】 ・ 筆記用具 ・ 室内用運動靴 ・ 飲み物 ・ タオル

※動きやすい服装でお越しください。

【その他】 講義・実習の内容は変更になることもあります。



申し込み・問合せ先

（地域元気づくり研修受託） シンコースポーツ（株）

 **055-973-7000**

受付時間：9：00～20：00

（月曜及び12月29日～1月3日を除く）