



NEWS (PRESS) RELEASE

令和元年5月28日

志摩市健康福祉部 介護・総合相談支援課

タイトル	志摩市オリジナル介護予防体操「志摩からはじまる物語」 誕生！ マスター講座を開講します！
概要	令和元年、志摩市オリジナル介護予防体操「志摩からはじまる物語」が誕生します。この体操は志摩市民病院リハビリテーション室の理学療法士やスポーツインストラクターの監修のもと、高齢の方にも安全に実施してもらえるよう動作を工夫しています。こわばりがちな筋肉を、伸ばしたりほぐしたりする動きと、手と足を一緒に動かすなど認知機能への働きかけを意識した動きで構成されています。 市では今後、お達者サポーター（市が養成した介護予防リーダー）のみなさんと一緒に地域に体操を広めていきます。地区で実施されているサロンや介護予防事業をとおして体操を紹介し、地域のみなさんにも楽しんでいただければと考えています。体操の曲は市の職員が作成した完全オリジナルで、“志摩で暮らしながら、明るい未来を思い描いて自分らしく歳を重ねていく”イメージが込められています。高齢の方だけでなく、誰でも気持ち良く体をほぐしてもらえる体操です。下記の日程でお達者サポーターの研修を開催し、「志摩からはじまる物語」のお披露目を兼ねて、体操の手技を学びます。 <研修案内> ○研修名 「志摩からはじまる物語」マスター講座 ○講師 インストラクター 菅野谷 匡代氏 ○タイムスケジュール 14時30分：研修開始・体操作成の経緯紹介 体操実演「志摩からはじまる物語」 14時40分：体操実技指導 15時30分頃：参加者全体で体操実施





開 催 日	令和元年 6 月 13 日（木曜日）
開 催 時 間	14 時 30 分～16 時ごろ（予定）（開始と終了時間） ＊研修の前に、お達者サポーターの連絡会を 13 時 30 分から開催し、 その後に同じ会場でオリジナル体操の研修を行います。
開 催 場 所	阿児アリーナ ベイホール
主 催	志摩市健康福祉部 介護・総合相談支援課
後 援	
協 賛	
そ の 他	
参 考 H P	
お 問 合 せ 先	志摩市健康福祉部 介護・総合相談支援課 担当 杉本 順子 TEL 0599-44-0284 FAX 0599-44-5260