

チューブ体操の楽しさを伝えませんか チューブ体操指導者養成講習会 参加者募集

問 健康づくり推進課 ☎内線1222



(写真左) 脚力強化・転倒予防の体操 (写真右) 肩こりや肩関節痛予防・改善の体操



市は、チューブ体操を普及するボランティアとして「チューブ体操指導者」を養成しています。講習を修了した方で組織されている「取手市チューブ体操指導者の会」には54人の指導者が所属し(令和5年3月31日時点)、市内の集会所など約20カ所で活動をしています。指導者養成講習会を受講して、チューブ体操指導者になりませんか。
※受講者の個人情報、講習実施のために利用するほか、市内で体操普及活動をしている取手市チューブ体操指導者の会に提供します。

チューブ体操とは

ラバーチューブを使用して筋肉の持久力や瞬発力を強化する体操です。定期的実施することで、「筋力や骨密度、骨量の維持・増加」、「関節柔軟性の維持・回復」、「メタボリックシンドロームや認知機能低下の予防・改善」などの効果が期待できます。

チューブ体操指導者と参加者の声

■ 取手市チューブ体操指導者の会 うえはらひろよ 会長
指導者としての活動は、人と人との縁が広がり、皆さんの健康をサポートすることでやりがいを感じられます。チューブ体操は、筋肉を鍛えやすく自分自身の健康にもつながります。チューブ体操を習慣にして、一緒に充実した生活を送りましょう。



■ 参加者 ふるやまきこ 古家昌子さん
健康のために運動を始めて約1年。指導者の皆さんの丁寧な指導や、参加者同士のチームワークで、楽しく体を動かしています。身につけた基礎を生かしながら、これからもチューブ体操を続けていきたいです。



◆チューブ体操指導者養成講習会

- 日時 9月27日(水)、10月6日(金)・11日(水)の各10:00～14:30
◎10月11日(水)は修了証書の授与などがあるため、16時まで
- 場所 福祉交流センター(市役所敷地内)
- 内容 ▶座学…指導者としての基礎知識
▶実技…チューブ体操実技指導方法
- 講師 NPO法人産業健康振興協会
- 対象 市内在住の50歳以上で、以下の全てに該当する方
①講習会の全日程に参加できる
②修了後にボランティアとして活動できる
- 定員 先着25人
- 費用 無料※交通費、昼食代は各自
- 持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、タオル
- 申込 郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入し、以下のいずれかの方法で
▶郵送(はがき)：〒302-8585 寺田5139 健康づくり推進課宛て
▶メール：wellness@city.toride.ibaraki.jp
※件名を「チューブ体操指導者養成講習会申込」と記入
- 締切 9月15日(金) 必着※受講の可否は10日間程度で個別に通知書を発送予定

市ホーム
ページ

