

椅子とタオル1本から。あなたのペースで、はじめてみませんか

レインボー健康体操

指導者養成講座

～初心者も楽しく学べる体操指導のコツ～

2026年
10月1日

木曜日 スタート

時間

午後2:00 ～ 午後4:30 各木曜日

回数

週1回・全10回コース

10/1 (木) 10/8 (木) 10/15 (木) 10/22 (木) 10/29 (木)
11/5 (木) 11/12 (木) 11/19 (木) 12/3 (木) 12/10 (木)

椅子に座ったまま

無理な姿勢はありません。
体調に合わせて取り組みます。

経験も資格も不要

「自分にできるかな」から
始めた方ばかりです

仲間ができる

修了後は市内5か所の
自主グループへつながります。

レインボー健康体操は、椅子とタオル一本で楽しく続けられる介護予防の体操です。
続けることで、血圧の低下・腰痛の軽減・認知症の発症を遅らせるなどの効果が期待できます。
今回は、この体操の担い手を育てる講座を開きます。
10回で、体操の基本や効果を体験しながら学び、地域で続けていくためのヒントも得られます。
健康づくりの輪を、あなたの手で広げてみませんか。若い世代の方もぜひご参加ください。

場所

中央公民館
(綾瀬市深谷中1丁目3番1号)

対象

市内在住・在勤の方
(年齢・経験は問いません)

持ち物

動きやすい服装・飲み物
タオル・筆記用具



お申込み

【申込方法：電話または右の二次元コードにて申込】
【申込開始日：令和8年8月4日（火）から】



主催
お問合せ

特別な経験や資格は、いりません。まずは体操に親しむところからはじめてみませんか。

綾瀬市 福祉部 地域包括ケア推進課 地域包括担当（基幹型地域包括支援センター）

TEL 0467-77-1116

FAX 0467-77-1134

講座を終えた先輩から、 これから始める皆さんへ

市内では、講座の修了生が中心となって自主グループが活動しています。
グループ代表の皆さんに、お話をうかがいました。

第1期生 星 則幸さん (綾西憩の家・綾西自治会館・地域交流館はなね自主グループ代表)

レインボー健康体操の指導者として活動して、7月で11年目を迎えます。私が指導者を目指したのは自治会の事業へ体操の導入を考えたからです。指導者養成講座終了後、同年7月に「綾西高齢者憩の家」、同9月に「綾西自治会館」、2018年から「地域交流館はなね」でも月2回活動しています。

第2期生 太田 洋子さん(上土棚自治会館自主グループ代表)

始まりは5~6人。仲間を増やしたいと、広報で見た指導者養成講座を受けました。9年前に上土棚自治会で立ち上げた体操は、今では数十人が集まり、毎週和気あいあい。皆さんが笑顔で帰っていくのが何より嬉しいです。歳を重ねるほど、どこかで人と繋がりを持つことは大切。この体操が、その場所になればと思っています。

第5期生 平岡 優一さん(寺尾南自治会館自主グループ代表)

面白そうだな、と思い始めました。最初は5~6人の小さな集まりでしたが、続けるうちにどんどん仲間が増えていきました。参加した方から「気分転換になる」「体がスッキリする」と言ってもらえるのが何よりの励みで、その声に背中を押されながら、気づけばもう7~8年になります。



受講から、活動までの流れ

①

講座に参加

週1回・全10回。
体験しながら学びます

②

仲間ができる

同じ回の受講者と
一緒に練習します

③

修了

体操の基本と
広め方が身につきます

④

地域で続ける

自主グループへ参加、
立ち上げも応援します

市内で活動中の自主グループ(5か所)

綾西憩の家／第2・4水曜日

綾西自治会館／第1・2金曜日

上土棚自治会館／毎週火曜日

寺尾南自治会館／第1・3水曜日

泉正園 地域交流館はなね／第1・3木曜日

見学だけでも歓迎です。活動日時はグループにより異なりますので、ご参加を希望される場合には地域包括ケア推進課へお問い合わせください。