

# K体操普及員 養成講習 参加者募集

4回の養成講習を受講し、修了後に「K体操普及員」として認定・登録します。地域の運動教室や集いの場（サロン）などでK体操を普及することで、高齢者の健康をサポートしませんか。希望に応じて地域で活躍できます。

## ● 講習内容

4回コース

K体操を習得し、人前での指導方法をロールプレイなどをして学びます。

事前申込みが  
必要です

## ● 日時・場所

日にち：令和3年 2月19日（金）・2月26日（金）

3月 5日（金）・3月12日（金）

時間：13時30分～15時（90分）

会場：可児市福祉センター（視聴覚室）



## コグニサイズ指導講習（オプション）

100種類以上あるコグニサイズ（脳トレ）のメニューをお伝えします。

受講は任意ですが、合わせて受講して指導できる幅を広げておくことをお勧めします。

講師：コグニサイズ認定理学療法士 中津 智広先生（のぞみの丘ホスピタル）

日時：令和3年3月19日（金）・26日（金）2回コース 10時～11時30分（90分）

場所：福祉センター（大ホール）

## K体操普及員 活躍までの道のり

### K体操普及員養成講座 4回コース受講・修了

K体操が人前で指導できるようになるのが目標です

### K体操普及員として認定・登録

### コグニサイズ指導講習 2回コース 受講（任意）

K体操に加えて、脳トレも知識として持っておきましょう

### K体操普及員として活動開始

サロンやサークル、運動教室等より、要望があれば、市からK体操普及員派遣をします（謝礼あり）

### まちかど運動教室の見学（任意）

各講師の指導方法や雰囲気を見て、イメージトレーニング

### 地域に貢献

他にも、地域のサロンでK体操を取り入れたり、コグニサイズを実践することで、高齢者の健康をサポートすることができます。