

元気ふっかつ教室に**指導者として、ご協力いただける理学療法士**を募集します。



# 求ム。 地域で活躍する リハビリテーション専門職

一般介護予防事業

## 「元気ふっかつ教室」協力者養成・フォローアップ研修会

令和 **5** 年 **12** 月 **7** 日 (木)

お願い

感染症対策のため、会場内には、消毒用アルコールを用意し、定期的な換気を実施します。また、当日は、各自検温を実施し、来場をお願いします。なお、体調がすぐれない方の御参加は、御遠慮ください。

**18時30分**から**20時00分** (18時 受付開始)

■会場 深谷市役所 3階 大会議室 (所在地: 深谷市仲町 11-1)

※当日は直接会場へお越しください。

### ■内容 「元気ふっかつ教室」の事業説明

深谷ふっかつ体操の指導方法等 (座学・実技) ※裏面参照

■申し込み方法 QRコードにアクセスし、申し込みフォームに必要事項を入力してください。

※申込締め切り: **11月24日(金)17:00**まで

◆主催: 大里広域市町村圏組合 (深谷市)

◆共催: 埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター 北部圏域  
埼玉県理学療法士会北部ブロック深谷本庄エリア・熊谷エリア



問い合わせ先 深谷市長寿福祉課介護保険係 ☎048-574-8544 ✉kaigo@city.fukaya.saitama.jp

埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター-北部圏域担当 埼玉慈恵病院 (飛田) ✉sapo.reha@jikei.or.jp

令和3年度から開始しました、「元気ふっかつ教室」は、一般介護予防事業のなかに位置づけ、65歳からの健康づくりのきっかけとなるよう、介護予防の学びの場として、運営しています。

「元気ふっかつ教室」は、3か月間の短期集中プログラムで、12回連続して参加し、運動（「深谷ふっかつ体操」）を行い、栄養、口腔ケア、認知症予防といった、ミニ講座を受講していただくことで、介護予防について総合的に学び、自宅で実践できるよう、アドバイスを行う教室です。

令和5年度は、医療機関・介護サービス事業所に所属する理学療法士の協力を受け、教室を運営しています。医療機関や介護サービス事業所の外で、地域の高齢者とかかわりを持つという、貴重な経験をすることができます。

**リハビリテーション専門職のみなさん、地域と一緒に、介護予防に取り組みましょう！！**



**運動** 65歳からの健康づくり～介護を予防するための学びの場～  
**深谷ふっかつ体操**  
**元気ふっかつ教室**  
**栄養** **口腔ケア** **認知症予防**  
仲間づくり

3か月間の短期集中型プログラムで、連続12回の教室です。  
専門の指導員が、高齢者のための筋力トレーニング（深谷ふっかつ体操）を指導するほか、栄養・口腔ケアや認知症予防のミニ講座を4回に1回受講していただけます。介護予防について総合的に学び、自宅で実践できるよう、アドバイスを行う教室です。

※令和5年度「元気ふっかつ教室」チラシより抜粋

参加者のスケジュール

申し込み後、参加決定通知が届きましたら、指定された初回参加日からご参加いただけます。週1回（3カ月間・連続12回）教室に参加します。

＜例＞  
8/5 8/11通知 8/18初回 <連続12回> 11/17終了  
申込 参加決定 週1回 元気ふっかつ教室へ参加 自宅で運動継続  
体力測定 体力測定

通常の教室は、理学療法士の指導のもと、運動（深谷ふっかつ体操）を行います。  
4回に1回は、ミニ講座（栄養、口腔ケア、認知症予防）があります。ミニ講座がある回は、体操の時間が短くなります。

通常の教室		運動＋ミニ講座	
9:30	オリエンテーション (初回参加時)	9:30	オリエンテーション (初回参加時)
9:40	受付 (2回目以降)	9:40	受付 (2回目以降)
10:00	開会	10:00	開会
	流れ		流れ
	(深谷ふっかつ体操) ※理学療法士が指導		(深谷ふっかつ体操) ※理学療法士が指導
11:30	閉会	11:00	ミニ講座 (栄養・口腔ケア・ 認知症予防)
		11:30	閉会

【ミニ講座】  
栄養は、管理栄養士、口腔ケアは、歯科衛生士、認知症予防は、経験のある講師が、皆さんのために、健康でいるひけつを教えてください。

## 「元気ふっかつ教室」協力者 募集要項

### 1. 応募資格・条件：

深谷市の地域支援事業 一般介護予防事業「元気ふっかつ教室」での体操指導に協力いただける理学療法士で、12月7日に開催する養成研修会に参加できるかた。なお、実際に、教室での指導を開始するまでに、所属先から許可を得ていただく必要があります。

### 2. 教室の開催日及び時間：

現在は、火曜または水曜 10:00～11:30 で、南公民館、木曜または金曜 10:00～11:30 で、上柴公民館を会場として開催しております(1か月に3～4回実施)。12月13日から岡部公民館で毎週水曜日 10:00～11:30 の開催を予定しています。(来年度も場所・時間を変えて開催予定)

※開始時間及び終了時間は、多少前後することがあります。また、開始前と終了後には情報共有のためのミーティングを実施します。(所要時間約2時間30分)

### 3. 内容：教室内で、「深谷ふっかつ体操」の指導および、参加者の状態に応じた運動のアドバイス方法

### 4. 貸与品：ふっかつファイン Tシャツ (教室への出務時に着用)

### 5. 謝礼：1回の出務に対し、10,000円を謝礼としてお支払いします。

### 6. 募集期間：令和5年11月6日(月)～11月24日(金) 17:00締め切り

実際の出務開始は、令和6年4月以降となる予定です。

### 7. 申込方法：ちらしの表面にある、申込フォームにアクセスして、申し込みしてください。

なお、申込者には、「深谷ふっかつ体操」のハンドブックのデータと動画のURLを送付しますので、研修会の前に、ご一読ください。