

平成 28 年 3 月 24 日



～転ばないまち「かしわ」に向けた新企画～  
かしわウォーキングサポーター養成講座の募集開始  
■ 日時：平成 28 年 5 月 11 日（水）午前 9 時 30 分～（全 10 回）  
■ 場所：柏市介護予防センター ほのぼのプラザますお

市では、高齢者の健康づくり施策の一環として、運動機能・認知機能向上効果が高いといわれているウォーキングを推進するため、地域に活動を広めていく支援者を養成する「かしわウォーキングサポーター養成講座」の参加者を募集します。

今回の養成講座の修了者は、かしわウォーキングサポーター（仮称）として認定され、平成28年5月から新規に開始する「脳トレ歩こう教室」等で、講座のサポートやその他の地域づくりなどの活動を担っていく予定です。

柏市は、日本老年学的評価研究(JAGES)が実施した31都市間比較調査の中で、ウォーキングを趣味とする高齢者が他の都市に比べ多く、後期高齢者の転倒率が最も低いとの結果が出ています。ウォーキングを習慣化し、身体機能の維持・向上のみならず、認知機能の改善や認知症の発症を遅らせることを目指しています。



▲かしわウォーキングサポーターのイメージ

#### 1 講座日時

平成28年5月11日～7月13日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全10回)

#### 2 開催場所

柏市介護予防センター ほのぼのプラザますお  
(柏市加賀3丁目16番8号)

#### 3 内容

ウォーキングの効果判定法や仲間づくり支援、ウォーキング企画等の方法を学びます。自分たちで楽しみながらウォーキングのやり方を学び、地域に活動を広めていく支援者として活動するための講座です。

#### 4 応募方法

はがきに、ほのぼのプラザますお「かしわウォーキングサポーター養成講座」と明記し、住所、氏名、年齢、受講動機を記載の上、平成28年4月19日(火)までに「ほのぼのプラザますお」まで送付ください(必着)。(注意)応募者多数の場合は、抽選となります  
宛先: 〒277-0051 柏市加賀3丁目16番8号

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

柏市保健福祉部福祉活動推進課 包括支援担当 奈桐  
電話 04-7167-2318 / FAX 04-7167-8381