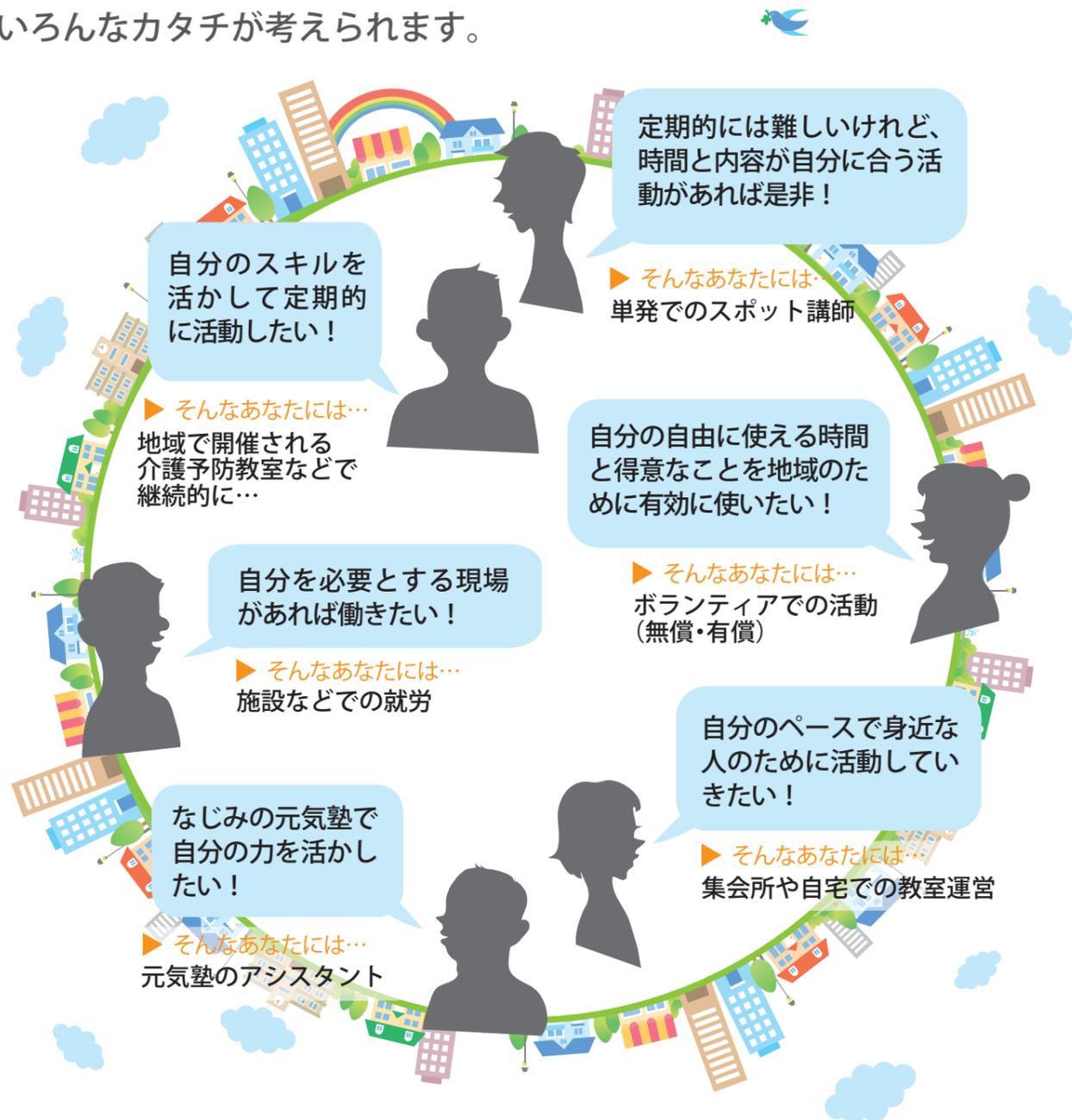


この学びの先には…  
いろんなカタチが考えられます。



社会へのつながり方は人それぞれ。  
元気塾はあなた自身にあった活動を支援します。



## 第5期 ネクストチャレンジ研修 のご案内

### ネクストチャレンジ研修とは…

主に高齢者を対象とした【運動指導の方法】や【アートプログラムの展開方法】について学ぶ事のできる東北福祉大学オリジナルプログラムです。

研修を修了すると東北福祉大学より修了証が発行され、仙台元気塾と共に地域支援に携わる事が可能となります。

全くの初心者の方でも安心して参加する事ができますので、新しい一歩を踏み出してみませんか？

仙台元気塾ではあなたの《ネクストチャレンジ》を心より応援いたします。

### お問い合わせ・お申し込み

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
**予防福祉健康増進推進室** 仙台 **元気塾**

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階

【受付時間】月～金：9:00～17:00 土：9:00～12:00 (日・祝日はお休み)

TEL ◇ **022-742-2886** FAX ◇ **022-742-2887**  
 URL ◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/> Mail ◇ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

WEB サイト

仙台元気塾 検索

face book もやっています

仙台元気塾フェイスブック 検索

## 2018年度 ネクストチャレンジ研修

今回で第5期を迎える《ネクストチャレンジ研修》は、教室参加型研修を含む全6回のプログラムとなっており、【介護予防運動コース】と【アートレクリエーションコース】を選択することができます(同時受講可)。

全くの初心者の方でも人前で運動指導やアートプログラムを実施する事のできる実践型研修となっております。内容を詳しくお知りになりたい方は是非お気軽に仙台元気塾までお問い合わせください。

## スケジュール【第5期】

## 介護予防運動コース

## アートレクリエーションコース

教室参加型研修3回【期間：5/1～8/31※期間内にご都合に合わせて3回ご参加ください】

1日目	6/10(日)	6/9(土)
◆ <b>介護予防運動総論 / 運動処方</b> 講師：鈴木玲子 (東北福祉大学 特任准教授)	◆ <b>コミュニケーション演習</b> 講師：黒田敬子 (福祉心理研究会代表/有限会社キャリアコム代表取締役)	◆ <b>コミュニケーション演習</b> 講師：黒田敬子 (福祉心理研究会代表/有限会社キャリアコム代表取締役)
高齢者を対象に運動指導をする上で基盤となる、身体機能や運動効果について基本的な知識を身に付けると共に、年齢や性別に応じた運動プログラムの適切な組み方について学びます。	人間関係の基礎としてのコミュニケーション・プロセスについて、知的にかつ体験的に理解します。また、コミュニケーションの問題に目を向け、解決するためのスキルを身に付けます。	人間関係の基礎としてのコミュニケーション・プロセスについて、知的にかつ体験的に理解します。また、コミュニケーションの問題に目を向け、解決するためのスキルを身に付けます。
2日目	6/23(土)	6/23(土)
◆ <b>介護予防のためのストレッチ・筋トレ</b> 講師：予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士	◆ <b>アートレクリエーションの実践/ 鑑賞会を楽しむ</b> 講師：菅原布美子 (予防福祉健康増進推進室 臨床美術士)	◆ <b>アートレクリエーションの実践/ 鑑賞会を楽しむ</b> 講師：菅原布美子 (予防福祉健康増進推進室 臨床美術士)
ストレッチや筋トレの運動指導をする上でのポイントを座学・演習を通して学びます。どのような点に気を付け、また、参加者に声掛けをすると安全かつ満足度の高い教室を行う事が出来るかを具体的に学びます。	アートレクリエーションの根幹になっている考え方について学び、制作の楽しさを体感していきます。また、プログラムのオリジナル性や提供者の役割を知るとともに、さまざまなアートレクリエーションの場において自らのコミュニケーション力を活かす方法を考えます。	アートレクリエーションの根幹になっている考え方について学び、制作の楽しさを体感していきます。また、プログラムのオリジナル性や提供者の役割を知るとともに、さまざまなアートレクリエーションの場において自らのコミュニケーション力を活かす方法を考えます。
現場実習※日程は受講開始後の調整となります。		
3日目	8/5(日)	7/7(土)
◆ <b>模擬授業 (ロールプレイング)</b> 講師：鈴木玲子 (東北福祉大学 特任准教授)	◆ <b>模擬授業 (ロールプレイング)</b> 講師：菅原布美子 (予防福祉健康増進推進室 臨床美術士)	◆ <b>模擬授業 (ロールプレイング)</b> 講師：菅原布美子 (予防福祉健康増進推進室 臨床美術士)
実際の教室を想定しプログラムを考える事で、準備にかかる時間や行程を体験する模擬授業を行います。また、実践から得られる気づきに対し講師より個別にアドバイスがあるなど、全体的な仕上げを行います。	実際の教室を想定しながら提供者の側に立つことを経験することで、アートレクリエーションプログラムへの理解を深め、分かりやすくプログラムを伝える力、継続して実践できる力を養います。	実際の教室を想定しながら提供者の側に立つことを経験することで、アートレクリエーションプログラムへの理解を深め、分かりやすくプログラムを伝える力、継続して実践できる力を養います。

※内容やコースは必要に応じて充実させていきます。

時間 ◆ 各日とも 10:00～16:00

※途中休憩含む

※現場実習については別途調整

会場 ◆ 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

定員 ◆ 各コースとも 15名程度

## ネクストチャレンジ研修 修了生の声

## 介護予防運動コース修了

澤口 孝夫 さん



自分自身の介護を考えるようになり、できるだけ人の手をかりず生活していけるよう介護予防を学ぶ場所を探していたときに出会ったのが元気塾でした。スポーツクラブにも通ってみたのですが、メニューが単調できつく感じていましたし、私にはこちらがあっているかなと…。自分のために教室に通い始めてしばらく経った時にこの研修の話聞き、『今度は自分が地域のためにできることを』と受講を決めました。

研修は思っていたよりも実践的で内容が濃く、やって本当に楽しかったです。ストレッチや筋トレ等、全て基礎から教えていただき、内容すべてが新鮮で貴重な体験でした。特に音楽に合わせてのリズム運動の経験は無かったのですが、実際に学んでみるととても楽しく、はまってしまいました。また、一緒に学んだ同期のメンバーや、受講中、受講後の活動でつながった同期以外の多くの方々との交流など新しいネットワークができたこともこの研修を受講したからこそ得られた変化でした。

本格的に運動をしたことがない人でも、何か活動したい、健康に生活したいと思う方であれば楽しんで学べる内容だと思いますので、是非多くの方にチャレンジしてほしいです。

今後一緒に参加するメンバーや、これまでネクストチャレンジ研修を修了したメンバーとのネットワークは、研修に参加する大きな成果と言えそうです。これからも、共に新たなチャレンジを楽しむ仲間が増えることを期待しています。



## アートレクリエーションコース修了

佐藤 裕美 さん



私自身は臨床美術を学んだ後、担当する現場もいくつかある中でこの研修を受講しました。はじめは、臨床美術やプログラムの他のことも学んだなど不思議でしたが、一つひとつ本当にいい経験が多く、他の臨床美術士とのつながりも深まったように感じます。また、受講する中で臨床美術士の関わり方は他の分野とは違うということ、臨床美術士同士は同じ目的を持って共に進める方が本当に多いということにもあらためて気づきました。

私には必要ないと思う方も多いと思いますが、これまで学んだものを現場で生かすために、現場開拓のきっかけや、時間や材料費が確保しにくい現場で取り入れやすいこのプログラムを学ぶことは絶対プラスになると思います。臨床美術士の方だったらわかると思うんですけど単なるモノづくりキットではないというところがいいんです。後はやっぱり鑑賞会もできることが大きい。たまに一般に開催されているワークショップに参加しますが、道具を渡されて勝手にやって勝手に終わることがほとんどです。少し物足りなく感じてしまっ…。お互いの良さを分かち合える時間がある臨床美術のセッションの面白さ、臨床美術士だからこそ作れる時間・空間があるんだと実感する瞬間でもあります。

修了した今は自分から何かをつかみ取る事は自分の幅が広がるし大切なことだなと感じています。これからも臨床美術とアートレクリエーションそれぞれの良さを自分の武器として取り入れながら、新しい現場を開拓していきたいと思っています。



## ネクストチャレンジ研修 受講要項

## 対象 ◆ 【介護予防運動コース】

…現在地域で活動されている方、  
またはこれから活動してみたい方

## 【アートレクリエーションコース】

…臨床美術士5級以上の方で地域活動されている方、またはこれから活動してみたい方

※いずれのコースも原則として、仙台元気塾 塾生でおおむね65歳までの方  
(お申込みと同時の入塾も可能です)

※新規入塾キャンペーン期間中(平成30年7月末日まで)は、年会費(4,320円)が無料となります。

## 受講料 ◆ 29,800円(税込)

・ネクストチャレンジ研修3日間  
・教室参加型研修3回分を含む

※通常開催している健康サービスに参加し、事前事後に講師とのワークを行います。

## お申込み ◆

仙台元気塾 仙台駅東口キャンパスまで  
お電話(022-742-2886)で申し込む

※申込書がお手元がない場合には、お申し込み後にご郵送いたします。

申込書をFAX(022-742-2887)、  
または郵送にて事務局へ送る

## 受講料を下記指定口座へ振込む

※郵便局にてお振込みください

口座番号: 02250-0-79726

加入者名: 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

通信欄: [NC研修5期 受講料]とご記入ください

## 入金確認後、開講案内が手元に届く

※開講案内は、入金確認後の発送となります。

## 受講開始

お申込み締め切り ◆ 2018年5月25日(金)

※【お申込み・お問い合わせ先】の詳細は、裏面をご確認ください。