

# シニアのためのエアロビクス (ダイヤビック) 教室を開いてみませんか



シルバー人材センターでは、シニアの健康づくりのために開発された

エアロビクス(ダイヤビック)のインストラクターを派遣します。

ダイヤ高齢社会研究財団と、玉川大学で共同開発されたダイヤビックは、青い山脈、ハイジュードなど馴染みのある軽快なリズムで、楽しみながら健康づくりに役立ちます。シルバー人材センターでは、これまで3回教室を開催しましたが、いずれも大人気、大好評で、もっと各地で、もっと続けたいとの声を沢山いただきました。このため、今年夏、インストラクター養成講座を開催し、十数名がダイヤビックインストラクター認定試験に合格、現在、インストラクターとしての研鑽を積んでいます。23年度からは、シルバー人材センターからインストラクターとして、下記の通り派遣できるようになりますので、是非ご活用ください

- ・ダイヤビックの特徴は、脈拍が過度に上がらないように、ビート(1分間に打つ脈拍数)を116に抑えて高齢者にも無理がないようにし、1回の運動量は若干の発汗が見られる3分以内にとどめ、これを何回か行います。(通常のエアロビクスでは15分程度)
- ・指導者(ダイヤビック講師)も同年代のため、無理することなく参加できます。

## 記

- 1 契約金額 インストラクター1人1時間 1,100円(交通費、教室開催準備指導を含みます)
- 申込み受講者 15人まで 1人(ただし例えば10回コースの場合、教室を機動に乗せ、ピンチヒッター要員を確保するため初回と2回目は2人になります)
- 申込み受講者 16~25人 2人
- 申込み受講者 26~50人 3人

## 2 教室開催例

受講者 25人

収入(参加料を受講者負担とする場合)

教室参加料、1人1回 200円 25人 5,000円

支出

インストラクター2人2時間 4,400円

(教室時間 1.5時間 準備指導、後片付け)

会場使用料、区民センター等午前中 800円程度

## 3 プログラム例

準備、受付 20分 運動の注意・準備運動 10分

ダイヤビックレベル1~4 60分(3分×6~10、水分補給、ワンポイントレッスンを含む)

クーリングダウン 20分 後片付け 10分



インストラクターは応急救護講習を受講しています。ダイヤビックひばり会にも所属し、毎月1~2回、三菱養和スポーツセンターの「ダイヤビック指導のための技術研鑽」等に参加しています。