



報道機関配布資料 (瀬戸市広報)



(件名) 創業塾「せと・しごと塾」の卒塾生が開業し、イベントを開催します！

(資料の概要) 創業塾「せと・しごと塾」12期生の小出暁子（こいであきこ）さんがバランスボール教室の講師として開業し、イベントを開催しますのでお知らせいたします。

(開業者本人からのコメントは以下の通りです)

① 開業の動機

介護保険の現場で、社会福祉士として数えきれない要介護者・家族を多く見てきました。なるべく早い段階で運動習慣を身につけることで、転倒をしにくい足腰・体幹作りと共にくつ予防等が可能となります。また、体と心を自分自身でメンテナンスする必要性を感じました。要介護状態に陥る前に運動習慣を持つことが、高齢化の進む瀬戸市でより健康な人を増やします。健康寿命を伸ばすことで、ひとりでも多くの高齢者の幸せにつながり、ひいては介護保険費・医療費の削減にもつながると考えたので開業しました。

【バランスボールを使った理由】

初めてバランスボールで弾んだ時、数分弾んだだけで全身の毛穴から汗が吹き出しました。そして、音楽に合わせて弾むことがこんなにも楽しいものなのかと衝撃を受けました。私のように運動が苦手な人でも楽しめる運動があるのだと目の前の世界が広がりました。

② 事業コンセプト

【90代の方でも安全にバランスボールで弾める介護予防レッスンの普及】

【自分自身で、体と共に心も整える方法の伝授】

現役ケアマネジャーかつバランスボールインストラクターが、介護予防教室・講座の開催をしています。教室では、リハビリ発祥の運動ツールの1つであるバランスボールを使用し、通常60分の教室の中で1.有酸素運動 2.筋トレ 3.ヨガストレッチ等を行っています。また、ボールを使用しないチェアエクササイズ・セルフケアの教室も開催しています。体と心を自分自身で整えるストレッチ・有酸素運動・呼吸法、筋力トレーニング等を参加者の年齢・体力・体調に合わせた内容にてお届けしています。

※ ③事業概要、④事業の強み・特徴、⑤開業までの経緯、⑥これまでの活動実績、

⑦今後の活動予定は別紙参照

■参考：せと・しごと塾について

今年度で14期目を迎えた「せと・しごと塾」は、地域の課題解決に向け「地域ビジネス」での創業を目指す方に対し、知識や実務を学んでいただく創業塾です。253名が卒塾され、そのうち145名が開業し活躍されています。(令和4年12月末時点)

資料の公表日	令和5年1月12日(木)	添付資料	有
担当課名	ものづくり商業振興課	写真	無
担当者職氏名	商業金融係 主事 春園航汰	図面	無
問い合わせ先	0561-88-2652	イラスト	無

③ 事業概要

活動名：弾む社会福祉士・弾むケアマネ

電話番号：050-6879-2523

メール：koide7730@gmail.com

ホームページ：<https://koide7730.wixsite.com/mysite>

レッスン一覧サイト：<https://lit.link/akikobalanceball>

④ 事業の強み・特徴

(1) 社会福祉に関わる国家資格等の取得

社会福祉士・社会福祉主事・保育士・介護支援専門員・バランスボールインストラクター・
体力指導士（一般社団法人 体力メンテナンス協会）

(2) 高齢者福祉の現場での経験

日本福祉大学を卒業後、社会福祉士として8年（介護老人保健施設）
介護支援専門員として11年間（居宅介護支援事業所）の経験

(3) コンプレックスを逆手に

体育の成績が『1』だった小中学校時代
運動が大の苦手だというコンプレックスを逆に生かした取り組み
運動が苦手な方でも抵抗なくできる運動の提案

(4) 高齢者に特化した介護予防レッスン

現在、最高齢の方は昭和2年生まれの95歳の方
高齢の方でも安全に運動ができるよう、レッスン時の環境整備・内容を工夫することで、
転倒事故を起こすことなく高齢の方にも弾んでいただいています

(5) 地域貢献 公共性の高い事業を展開

瀬戸市高齢者福祉課委託事業『大人の充活ワンコイントレーニング』2会場で教室を開講
市民活動団体の立ち上げ：瀬戸市民活動団体『バランスボールで健康プロジェクト瀬戸』
豊田市民活動団体『ぷらっと』

地域力向上組織と協働し、各地域において「生涯学習講座」「勤労青少年教養講座」等を担当

⑤ 開業までの経緯

2003年 社会福祉士・社会福祉主事・保育士資格の取得
2009年 介護支援専門員資格の取得
2017年 体力指導士の資格を取得
2018年 バランスボールインストラクターの資格取得
2019年 せと・しごと塾で学ぶ
2022年1月 開業

⑥ これまでの活動実績

豊田市社会福祉協議会 ふじのさと包括支援センター「家族介護交流会」講師
JA 愛知厚生連 足助病院 たすけあい事務局「おひさまカフェ」講師
社会福祉法人熱田福祉会 のぎく保育園・びわの実保育園 職員のメンタルヘルス講座講師
名古屋市土曜学習プログラム アシスタント
イベント（ハッピーママフェスタ・エコフェスタ・WELOVE とよたフェスタ・瀬戸市ままのわフェスタ等）
瀬戸市下品野小学校・南山中学校における PTA 講座講師・アシスタント
瀬戸市大人の充活ワンコイントレーニング（アシスト・ケア宝ヶ丘・長根公民館）
瀬戸市リハビリ訪問看護ステーショントライ 職員向け講座
地域密着型通所介護 うさぎとクローバー 出張レッスン（月に2回定期レッスン）
瀬戸市陶原公民館 勤労青少年教養講座
瀬戸市西陵地域交流センター生涯学習講座 終了後にサークルへ移行（月に2回定期レッスン）
一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ（豊田市地域スポーツクラブ）（月に2回定期レッスン）
豊田市 T-FACE 夜ゼミ講師
豊田市放課後児童クラブ（株式会社トライグループ）
放課後等デイサービス ステップメイト瀬戸 職員・児童向けレッスン
とよた会議スピーカー
瀬戸市大橋運輸主催『0084地域健康プロジェクト』健康教室 メイン講師
瀬戸市キャリア教育 職業講座講師（瀬戸市立品野中学校・瀬戸市立幡山中学校）
ラジオサンキューせと 84.5（瀬戸市）への出演多数
RADIO LOVEAT 78.6（豊田市）への出演

⑦ 今後の活動予定

令和5年1月27日（金） 14時～

瀬戸市キャリア教育 瀬戸市立にじの丘中学校 職業講座講師

令和5年2月4日（土） 3月4日（土） 10時半～11時半

瀬戸市民活動団体『バランスボールで健康プロジェクト瀬戸』 主催

「一般市民向けバランスボール体験会」講師

瀬戸市地域密着型デイサービス アシスト・ケア宝ヶ丘にて

令和5年2月18日（土） 10時半～11時半

瀬戸市高齢者福祉課委託事業 『大人の充活ワンコイントレーニング』講師

瀬戸市地域密着型デイサービス アシスト・ケア宝ヶ丘にて

令和5年2月21日（火） 10時半～11時半

大橋運輸×瀬戸市社会福祉協議会

『0084 地域健康プロジェクト』 バランスボール教室のメイン講師

瀬戸市やすらぎ会館にて

※大橋運輸：瀬戸市地域福祉パートナーシップ事業者第1号

0084地域健康プロジェクト

大橋運輸（株）は地域の皆さまの健康寿命をのびす活動をサポートします

完全無料



地域健康
プロジェクト

地方創生SDGs
官民連携
プラットフォーム



※地方創生SDGs推進事業として実施。

地域福祉パートナーシップ事業認定

主催：大橋運輸

協力：瀬戸市社会福祉協議会

後援：瀬戸市

◆予約方法（次回の予約は各教室が終了後より受付スタート）

①スマホをお持ちの方

大橋運輸（株）
公式LINE
地域健康プロジェクト
@441danws



②スマホをお持ちでない方

☎ 0561-82-0084

大橋運輸（株）本社
太（たい）まで

◆持ち物：タオル・飲み物

◆場所：やすらぎ会館

〒489-0919 瀬戸市川端町1丁目31

注：日程の変更などは大橋運輸HPもしくは公式LINEよりご確認ください

おはなし広場

◆日時

毎週水曜日14:00~16:00

※祝日、お盆、GW、年末年始、
店の休業日はお休み。

◆場所

たいやまわらしべ 瀬戸店

〒489-0914 愛知県瀬戸市藤田町1

完全無料
管理栄養士が
健康アドバイスを
行います。
お気軽にどうぞ



太ちゃん

はじめてのヨガ

ヨガ教室



開催日（火） 毎回10:30~11:30

11/22 5F 定員50名

12/5 2F 定員30名

1/17 3F 定員30名

2/28 3F 定員30名

3/28 5F 定員50名

ヨガマット 持参

ヨガインストラクターによる講習

毎回10:30~11:30

開催日（木）

11/10 3F 定員27名

12/8 3F 定員27名

1/12 3F 定員27名

2/21火 3F 定員27名

3/9 3F 定員27名



バランスボール教室

有酸素運動

一般社団法人

人体力メンテナンス協会

バランスボール

インストラクターによる講習

健康太極拳教室



開催日（月）

11/21 5F AM 定員50名

12/19 5F AM 定員50名

1/16 5F AM 定員50名

2/20 3F PM 定員30名

3/20 3F PM 定員30名

健康寿命にも効く味方

AM10:30~11:30

PM13:30~15:00

有名師八段・太極拳

師範による講習

綺麗になるyoga

ヨガ教室



開催日

10/20(木) AM

11/15(火) PM

12/22(木) AM

1/10(火) PM

2/21(火) PM

AM10:30~11:30

PM13:30~14:30

3F 定員30名

3F 定員30名

3F 定員30名

3F 定員30名

3F 定員30名

ヨガインストラクターによる講習

令和4年度 下半期最終講座

瀬戸市介護予防・日常生活支援総合事業

バランスボール教室

大人の充活！ワンコイントレーニング



受付は
先着順



◆管理栄養士
◆バランスボール
インストラクター



◆理学療法士
◆バランスボール
インストラクター



◆ケアマネジャー
◆バランスボール
インストラクター

＼こんな方におススメ／

- ✓最近運動不足
- ✓夜の寝つきが悪い
- ✓肩こり・腰痛が辛い
- ✓痩せにくくなった

私たちが担当します！

リハビリ・栄養・介護保険の
こと、ご相談下さい

- ◇1回500円
- ◇1回ごとのお支払い

【日時】2月18日

土曜日10時半～11時半

※同じ会場にて市民活動団体主催で
バランスボール体験会を開催します。

①2月4日 ②3月4日

(年齢制限なし・子どもの参加OK・1回1,000円)

参加希望の方は前日17時までにご予約下さい。担当：岩田（月～金）

場所：アシスト・ケア宝ヶ丘

瀬戸市宝ヶ丘町97 サンハイツ大樹1階

※駐車場あります



0561-21-7860

ご予約下さい