

介護予防運動指導員の

資格をとりませんか

講義は
eラーニングで
受講できます

介護予防運動指導員は、東京都健康長寿医療センター研究所（老年学研究の国内主要機関）がもつエビデンスに基づいた介護予防の知識、実践方法を習得した介護予防のスペシャリストです。高齢者の健康づくり・介護予防関連業務のスキルアップにお役立てください。



運動機能の向上 栄養改善 認知症予防・共生

口腔機能の向上 転倒予防 尿失禁予防 フレイル・サルコペニア予防

などの指導や測定、効果の評価を行います。

開講 決定

eラーニング 2026年1月
実習

2026年2月8日(日)
2026年2月23日(月祝)
実習講師：大井 嘉七美

eラーニング 受講確定者にお知らせします。（2026年1月頃を予定）18講座（21時間）

実習 ①

2026年2月8日(日) 練馬区内（受講者にお知らせします）
9:00～17:00

実習 ②

2026年2月23日(月祝) 企業活性化センター 9:00～17:00
修了試験 同日 60分

受講料：一般 77,000円 / JMREC会員 70,000円

お申込み

受付締切 2026年1月9日

— 「介護予防運動指導員養成事業」指定事業者 —
ジェムレック 一般社団法人
JMREC 日本音楽・クリエイション指導協会
JAPAN MUSIC RE-CREATION LEADERS ASSOCIATION

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 エステート矢島7階

TEL. 03-6915-8535 FAX. 03-6915-8536 <http://jmrec.or.jp> mail: info@jmrec.or.jp



介護予防運動指導員になるには

受講要件

医師、歯科医師、薬剤師、健康レクリエーション指導士、保健師、助産師、看護師、准看護師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、歯科衛生士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、栄養士、介護支援専門員、健康運動指導士等、介護職員基礎研修課程修了者、訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の方、実務者研修修了者、初任者研修修了者で実務経験2年以上の方など。

※上記資格の養成校等の卒業見込みかつ資格取得見込み者も受講可能ですが、修了証及び登録証は資格取得後に交付します。

指定事業者が実施する講習を受講(33時間)

右の24講座33時間の講習を受講後、修了試験に合格した方を、介護予防運動指導員として、修了証及び登録証を発行します。3年ごとに登録の更新が必要となります。

eラーニングで受講も!



当センターの介護予防運動指導員養成講座は、忙しい方にも受講いただけるよう、講義はeラーニングで受講できます。くわしくは、指定事業者までお問い合わせください。

介護予防の現場で働く指導員を養成するため、東京都健康長寿医療センター研究所の指定を受けた事業者が講習会を実施します。カリキュラム内容は下表のとおりです。

講習課程

章番号	科目(講座)名	形式	eラーニング	時間	内容
1	老年学	講義		0.75	老年学の概要
2	老年病学特論	講義		1.5	糖尿病、心不全、整形外科疾患、多剤処方等に対する知識の習得
3	介護予防概論	講義		0.75	介護予防の概要と介護予防が目指す社会の変化
4	地域づくりによる介護予防論	講義		0.75	地域づくりによる介護予防の意義と専門職の役割
5	高齢者の社会参加と介護予防	講義		0.75	社会参加が心身の健康に及ぼす影響
6	介護予防・日常生活支援総合事業と介護予防コーディネーション	講義		0.75	介護予防コーディネーションと介護予防事業評価の概要
7	行動科学特論	講義		1.5	行動科学の概要と健康行動の定着を促す具体的な手法
8	介護予防評価学特論	講義		1.5	介護予防評価の概要と評価法の習得
	介護予防評価学実習	実習		1.5	
9	介護予防統計学	講義		1.5	データの種類の区別と基本的な検定方法
10	リスクマネジメント	講義		0.75	リスクマネジメントの概要と対処法
11	高齢者筋力向上トレーニング特論	講義		1.5	高齢者における筋力向上トレーニングの概要と包括的高齢者運動トレーニングプログラムの習得
	高齢者筋力向上トレーニング実習	実習		4.5	
12	転倒予防特論	講義		1.5	転倒予防の概要と転倒予防プログラムの習得
	転倒予防実習	実習		1.5	
13	尿失禁予防特論	講義		1.5	尿失禁予防の概要と尿失禁予防プログラムの習得
	尿失禁予防実習	実習		1.5	
14	高齢者栄養改善活動特論	講義		1.5	高齢者栄養改善活動の概要と栄養改善プログラムの習得
15	口腔機能向上特論	講義		1.5	高齢者の口腔機能の概要と口腔機能向上プログラムの習得
	口腔機能向上実習	実習		1.5	
16	フレイル・サルコペニア予防特論	講義		0.75	フレイル・サルコペニアの概要と予防法
17	認知症予防・共生特論	講義		1.5	認知症予防・共生の概要とプログラムの習得
	認知症予防・共生実習	実習		1.5	
18	うつ・孤立・閉じこもり予防特論	講義		0.75	高齢期のうつと社会的孤立、閉じこもりの概要
	計			33	

詳細は、東京都健康長寿医療センター研究所ホームページ <https://www.tmghig.jp/> をご参照ください。



修了試験に合格し、さまざまな場面で活躍

介護予防運動指導員の資格取得後は、介護老人保健・福祉施設や市区町村の介護予防事業、民間の健康・スポーツ施設、医療機関等で本資格を活かして活動いただいております。近年では、自治体の介護予防事業の受託要件に、介護予防運動指導員の配置を採用している自治体が増えていきます。

