

地域の健康を支える

シルバーリハビリ体操 指導者になりませんか

指導者を養成します

市は令和4年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会を開きます。講習会を受けると自身の介護予防に生かせるほか、市内の通いの場などでシルバーリハビリ体操を指導することができます。自身と住民の健康を維持し、通いの場を通じて住民同士のつながりを守る活動に、一緒に取り組みませんか。

■日時 11月7日(月)、11日(金)、14日(月)、18日(金)、21日(月)の午前9時半から午後4時まで

※21日のみ9時半から午後3時45分まで

■会場 市役所多目的ホール棟

■応募要件 次の①から③までの要件を全て満たす人

①概ね50歳以上で、常勤の職業に就いていない

②講習会の全日程に参加できる

③認定後、地域でシルバーリハビリ体操を普及するボランティア活動ができる

■募集人数 10人

■費用 無料。ただし、講習会終了後に、年350円のボランティア活動保険料の負担あり

■持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、マスク、バスタオル

■服装 動きやすい服装、運動靴

■申込期限 9月30日(金)

■申し込み方法 市役所地域包括支援センターに電話

シルバーリハビリ体操とは

高齢者の介護予防を目的に考案された体操で、道具を使わず、いつでも、どこでも、だれでも、どんな姿勢でもできます。体操を続けることで、肩、膝、腰の痛みや転倒の予防に役立つほか、関節の柔軟性を高め、筋力の維持などが期待できます。自分のペースで効果を出せるため、運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など誰でも続けることができます。

市には、指導者会「シルリハ八幡平」があり、指導者として認定された住民が指導に当たります。



月1回の定例会で指導者同士で体操の復習や筋肉の部位の確認をしています



太ももの裏側を伸ばす体操で、腰痛予防効果があります

活動の一部を紹介

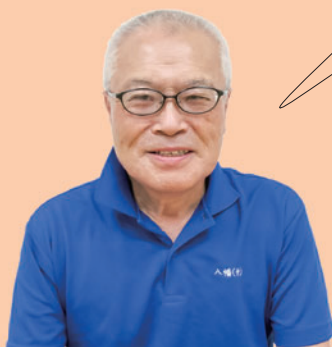
シルバーリハビリ体操は、介護予防に効果的で簡単にできる体操です。指導者の仲間たちと一緒にシルバーリハビリ体操の輪を広げましょう。

■問い合わせ先 地域包括支援センター(☎・内線1097)

会長の声

シルリハ八幡平会長

八幡 竹男 さん (72)
=松尾=



いつでも、どこでも簡単に挑戦できます

私たちがシルバーリハビリ体操の普及活動をしている「シルリハ八幡平」が発足して、6年目を迎えました。高齢になると、年々筋力が低下していきますが、用具なしで気軽にできるシルバーリハビリ体操を日常に取り入れることで何歳からでも筋力低下を防ぐことができます。

自分自身、周りの人のためにも一緒に活動してみませんか。