

シルバーリハビリ体操の指導者になりませんか

問い合わせ先 八幡平市地域包括支援センター
(地域福祉課内)(☎・内線1104)

01 やってみよう シルリハ体操

シルバーリハビリ(シルリハ)体操は高齢者の介護予防のために考えられた体操で、道具を使わず、いつでも、どこでも手軽に取り組むことができます。

体操を続けることで、肩、膝、腰、関節の柔軟性を高め、筋力の維持や転倒の予防などの効果が期待できます。運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など、誰でも自分のペースで無理なく続けることができます。



太ももの筋肉を鍛えて膝痛を予防する運動

02 指導者を目指しませんか

市は本年度も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。

講習会では、体操の実技や体の仕組みについて学ぶことができます。自身と住民の健康維持や、住民同士がつながる場をつくるボランティア活動と一緒に取り組みませんか。

日時 10/28(火)、31(金)、
11/5(水)、7(金)、11(火)

会場 市役所多目的ホール棟

シルリハ八幡平会長
鈴木 あきさん(西根)



皆さんと楽しく明るい雰囲気です。
参加者の皆さんから「体が動かしやすくなった」、「近くで体操を教えてもらえてありがたい」などと言ってもらい、励みになっています。
自分自身の健康のためにも「シルリハ八幡平」の仲間と一緒に活動しませんか。

応募要件 (1)から(3)までの要件を全て満たす人
(1) おおむね50歳以上で、原則、常勤の職業についていない

(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

参加料 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があります。

持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、マスク、バスタオル(座布団の代わりに使用)

服装 動きやすい服装、運動靴

申込期限 10月8日(水)

申込方法 八幡平市地域包括支援センター(地域福祉課内)(☎・内線1104)に電話

03 指導者に認定されると

講習を修了した人は、指導者で構成するグループ「シルリハ八幡平」のメンバーとして活動します。

メンバーは、市民が定期的集まる「通いの場」などで、シルバーリハビリ体操の指導を行っています。