



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 市地域包括支援センター(地域福祉課内)
(☎・内線1104)

シルバーリハビリ体操とは

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事ができます。

体操を続けることで、肩、腰、膝、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、膝や腰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。



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を学ぶことができます。自身と住民の健康維持や、住民同士のつながり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 11月6日(金)、11月10日(火)、11月13日(金)、11月17日(火)、11月20日(金)、いずれも9:30~16:00

会場 市役所多目的ホール棟

応募要件 次の要件を全て満たす人

- ▷ 18歳以上の市民
- ▷ 講習会の全日程に参加できる
- ▷ 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、講習会修了後に年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29日(木)

申し込み方法 市地域包括支援センター(地域福祉課内)(☎・内線1104)に電話

指導者に認定されると

講習会を修了した人は、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、市民が定期的に集まる「^{かよ}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。

7年度受講者の声

7年度シルバーリハビリ
体操3級指導者養成講習会
に参加した



岡本 佐和子さん = 西根地区 =

講習会を受講し、これまで体の動かし方について真剣に向き合ったことがないと気付きました。体操が自分のためにもなっていると実感しました。

指導者として「通いの場」に赴くと、参加者から「楽しかった」と笑顔で言われることがうれしく、体操を通して自分の見える景色が少し変わった気がしています。