自分のため
地域のため

シルバーリハビリ体操 指導者になりませんか！

シルバーリハビリ体操とは

介護予防に効果的な体操です。道具を使わず、いつでも、どこでも、手軽にできます。

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、筋力の維持や強化が期待できます。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、誰でも無理なく続けることができます。

シルバーリハビリ体操指導者とは

シルバーリハビリ体操を地域で普及する役割を担います。
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あたります。

令和8年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会のご案内

日　　時	11月6日（金）、10日（火）、13日（金）、17日（火）、20日（金） 午前9時30分～午後4時
会　　場	八幡平市役所多目的ホール棟（八幡平市野駄第21地割170番地）
応募要件	・18歳以上の市民 ・講習会の全日程に参加できる方 ・認定後、地域活動に参加する熱意と意欲を有する方
募集人数	10名
参加費	無料 ※ただし、講習会全日程修了後に年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、バスタオル、マスク ※バスタオルは、体操の際に座布団のかわりに使用します。
服　　装	動きやすい服装、運動靴（体操の実技があります）
申込期限	10月29日(木)までに下記へ電話でお申込みください。

✿お問合せ・申込み先✿
八幡平市福祉部地域福祉課　包括支援センター係
TEL：74-2111（内線1104）（担当：畠山）

シルリハ八幡平です♪
男性指導者も活躍中！

講習会修了後は岩手県知事より認定証が交付され、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、シルリハ「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。

※通いの場
…地域に住む高齢者が定期的に集まり、体操など様々な活動を楽しむ場

～シルリハ「通いの場」参加者の声～

体操後は体が軽くなり、
１日中気持ちが良い。
毎週みんなと顔を合わ
せるのが楽しみ。

家事が楽になった。
去年までできなかった畑仕事も
できるようになってうれしい。

指導者より

シルリハ八幡平会長
鈴木あきさん　-西根-

私たちは、「世のため・人のため・自分のため」という理念のもとに活動しています。

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。」などと言ってもらえて励みになります。

一人だと体操を続けることが難しいですが、仲間と一緒なので頑張ることができます。参加者の皆さんと楽しく明るい雰囲気で活動しています。

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。

毎月の定例会で
体操の復習をしています♪

昨年度受講者より

自分の運動にもなればいいなと軽い気持ちで受講しましたが、体操の実技や身体の仕組みの講義など、思っていたより勉強が多かったので、不安を感じながらの講習会でした。

しかし、１級指導者やリハビリテーション専門職の方が分かりやすく丁寧に説明してくださり、無事に修了する事が出来ました。身体の動かし方について、今までこんなに向き合った事はありませんでした。みなさんには、色々と気にかけてくださり、励ましてもくださったので感謝しています。

参加者の皆さんが「楽しかった」と言ってくださる時の笑顔が嬉しく、自分の見える景色が少し変わった気がします。