



岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会の受講者を募集します！

シルバーリハビリ体操とは？

介護予防に効果のある体操で、関節の動きの維持・拡大や、立つ、座る、歩くなど日常生活の動作をラクにする効果があります。地域の通いの場で、シルバーリハビリ体操を実践するボランティアを「**シルバーリハビリ体操指導者**」と言います。



日時

講習会				
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
11/10 (金)	11/14 (火)	11/17 (金)	11/21 (火)	11/28 (火)
9:30~16:00				

会場

矢巾町公民館3階大研修室（矢巾町大字南矢幅13-123）

対象

次の条件をすべて満たす方

- ・常勤の職を持たない盛岡市民で、年度末年齢50歳以上の方。
- ・5日間の全日程を受講できる方。
- ・養成講習会終了後、体操指導のボランティア活動に協力できる方

内容

シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会（講師：南昌病院 理学療法士等）

介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操の実施方法や目的 等

※講習会修了者には岩手県知事から認定証が交付されます。

費用

無料（交通費、昼食代は自己負担。）

定員

10名 ※応募者多数の場合は抽選になりますので、ご了承ください。

持ち物

筆記用具、上履き（運動靴）、ヨガマット、バスタオル、昼食、飲み物、マスク
動きやすい服装で、マスクを着用してお越しください。

申込

電話受付 盛岡市保健福祉部 長寿社会課

☎019-613-8144 平日8:30~17:30

申込締切 令和5年10月23日（月）

※受講決定者には、後日受講案内をお送りします。

シルバーリハビリ体操の特徴

①いつでも・どこでも・ひとりでできる



道具を使わず気軽にできる体操なので、**自分のペースで続けられます。**

②健康維持や介護予防の効果がある



肩痛・膝痛・腰痛の予防や、**日常生活の動作を楽にする**効果があります。

③地域のつながりが生まれる



一緒に活動する仲間ができ、地域の**見守り**や**助け合い**につながります。

シルバーリハビリ体操参加者の声

- ✿外に出てみんなで一緒に体を動かすことで、**気持ちまで元気**でいられます。
- ✿今まで杖なしで階段歩行できなかったが、今朝3段杖なしで**歩けました！**平な所は杖なしでも歩けました。
- ✿長い間肩こりがひどくて通院していたが、治りが悪くて困っていた。体操を家でするようになり心がけたら、**びっくりするほど肩が楽になった。**

あなたも指導者になりませんか？

「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を修了後、シルバーリハビリ体操指導者として活動することができます。指導者会に入会すると、練習の期間を経て、指導者の仲間と一緒に活動することができます。

盛岡市のシルバーリハビリ体操指導者の会

もりおかシルリハの会 石わり桜 について

もりおかシルリハの会 石わり桜は、盛岡市のシルバーリハビリ体操指導者で組織する会です。年齢を重ねても、住み慣れた地域で健康に暮らせる地域づくりを目指して、シルバーリハビリ体操の指導や普及啓発活動を行っています。

～シルバーリハビリ体操指導者の声～

＼男性も元気に活動中！／



体操を続けていたら、肩・膝・腰痛が楽になりました。体操の効果を実感しています。



指導の場で参加者が笑顔になると、指導者になってよかったと思います。