



# 週1介護予防

## シルバーリハビリ体操

# 出前講座



無料

週1回通える介護予防の場を立ち上げたい団体・グループへ  
シルバーリハビリ体操指導者が体操講師としてお手伝いいたします。

シルバーリハビリ  
体操の特徴

いつでも・どこでも  
体力に自信のない人  
でもできる。

立つ、座る、歩く  
などの生活動作が  
ラクになる。

膝・肩・腰の痛み  
を予防できる。  
介護予防の効果が  
立証されている。



週1回  
続けて、

効果



を確認してみませんか？

申込要件

- おおむね65歳以上の方が5人以上参加し、次の要件を満たしている市内の団体・グループ
- ・会場確保、準備、後片付けなどは、自分たちで行うことができる。
- ・シルバーリハビリ体操を必ず行うことができる(他の活動は自由)。
- ・週1回以上・最低3カ月継続することができる。
- ・地域の方は誰でも参加できる。

特典

- ・体力測定を行い、効果を確認することができます。
- ・市や地域包括支援センターの専門職が、介護予防に関する講話等に協力します。(回数上限あり)
- ・3カ月達成後も継続する場合、市が、広報やHP等で取り組みの周知に協力します。
- ・参加者全員に「元気はなまる手帳(介護予防手帳)」を差し上げます。

・3つの密(密閉・密集・密接)を避け、参加者同士の距離の確保、マスクの着用、手洗いを心がけましょう。・感染症の発生状況等により、開催中止や、内容を変更することがあります。



申込・問合せ



●裏面申込書を記入し、ファクス、郵送、またはご持参ください。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課 地域ケア係

電話：019-613-8144 ファクス：019-653-2839

ファクス番号: **019-653-2839**

- ・申込期限:派遣希望日の2か月前まで
- ・派遣時間:平日 ①10時30分～11時10分 ②13時30分～14時10分  
 その他の時間帯をご希望の場合は、御相談ください(ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください)。
- ・体操所要時間: 40分 **新型コロナウイルス感染症対策のため、時間を短縮しています。(通常は60分)**

## シルバーリハビリ体操指導者派遣申込書

次のとおり、シルバーリハビリ体操指導者の派遣を申し込みます。

申込日	年 月 日 ( )
初回派遣希望日時 派遣時間は、 ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分 ③その他の時間帯 からお選びください。	第1希望: 年 月 日 ( 曜日) (時間: ) 第2希望: 年 月 日 ( 曜日) (時間: ) 第3希望: 年 月 日 ( 曜日) (時間: ) ※ 派遣時間で「③その他の時間帯」を選択された場合、ご希望の時間帯をご記入ください。③( 時 分 ~ 時 分)
団体名	
団体種別 (いずれかに○)	( )新しく作ったグループ ( )すでに活動しているグループ(老人クラブ・サロン等)
開催場所	会場名: 住所:盛岡市
会場の形式 (いずれかに○)	イスのみ    イスと机    畳やカーペット その他( )
駐車場(いずれかに○)	有 (          台) ・ 無
参加対象者	年代: 60代 ・ 70代 ・ 80代以上    人数:おおよそ (          ) 人
その他希望 等	
代表者氏名	ふりがな -----
代表者連絡先	電話:                                  ファクス: 住所: 〒          ー                  盛岡市

この申込書は、盛岡市（地域包括支援センター・介護支援センター含む）と「もりおかシルリハの会 石わり桜」が管理し、シルバーリハビリ体操指導者派遣以外の目的で使用することはありません。

「もりおかシルリハの会 石わり桜」とは、盛岡市で指導者養成講習会を修了し、岩手県知事から認定を受けた「シルバーリハビリ体操指導者」が所属する組織で、地域づくりと介護予防を推進するボランティア団体です。体操の指導を通して、地域の通いの場づくりに無償で協力しています。