

# とまこまいシルバーリハビリ体操指導士 養成講座 受講者募集!!

## シルバーリハビリ体操は、 道具を使わず、いつでも、どこでも行えます。

筋力アップや関節の可動域の拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだづくり、肩・腰・膝の痛み予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間同士がお互いに支え合い、地域のみなさんの健康でいきいきとした生活を支える活動をしませんか？



### 指導士になると、こんなことができます！



★地域で気軽に通える場所(サロン)などで、シルバーリハビリ体操の指導ができます。

★指導を通して仲間が増えます。  
交流しながら学びや生きがいが得られます。

★自分自身にも役に立つ介護予防の知識や技術を習得でき、毎日元気に過ごせます。



### やるのかを決めるのは自分たち次第！

～いつまでも健康で元気に過ごすために～

**受講無料**

★お申込条件★ 上記の内容を理解したうえで…

- 体操指導に興味のある市内在住の方（年齢不問）
- 原則6日間の講習をすべて受けられる方
- 地域で体操の普及に取り組める方

ご参加お待ちしております！



お問合せ先

苫小牧市福祉部介護福祉課

☎ 0144-32-6347 (直通)

# ★養成講座って、 どんなことをするの？

体操を指導するための「知識」と「実技」を楽しく学ぶことができます。どの筋肉を使うのか、関節はどう動くのかなど、一度覚えたら役立つ知識がいっぱいです！



## 講習会は全6回!!

- 場 所：苦小牧市民活動センター 〈3階会議室2 ほか〉  
※実技は**多目的ホール**で行います。
- 日 時：令和6年10月 8日(火)、10日(木)、15日(火)、22日(火)、24日(木)、31日(木)  
午前10時～午後16時  
※8日(火)・10日(木)は午前9時30分～午後16時
- 持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装、汗拭きタオル、上靴（多目的ホールで使用）、ヨガマット
- 定 員：25名

**受講無料**

2024年10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



9月30日(月)まで、申請書に記入して、FAXかお電話でお申込みください!!  
(ご持参いただいても構いません)

申込年月日	年 月 日		
住 所	〒 苦小牧市 町 丁目 番 号 ) アパート等 ( )		
電話番号	自宅 ( ) 携帯 ( )		
フリガナ			生年月日
氏 名			T・S・H 年 月 日

お申込み TEL : 0144-32-6347 (直通)  
苦小牧市福祉部介護福祉課 FAX : 0144-31-4526