

仲間を集めて

シルリハしませんか？



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。あなたがシルリハ指導士となって、仲間同士がお互いに支え合い、地域のみなさんの健康といきいきとした生活を支える活動をしませんか？

シルリハサロンってどんなもの？



- ・シルリハサロンは、地域の高齢者がお互いに支え合うための拠点！
- ・月1回以上、気軽に通える場所（自宅や町内会館など）に集まりましょう。
- ・メニューは、介護予防のための運動（体操）を30～1時間程度行い、あとの内容はおまかせ！！
例：お茶のみ会、お話、食事会、健康講座等

既存のサロンや老人クラブに取り入れたり、新たに集まる場所を作ってもOK！



1 2 . . .

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～

申込条件 上記の内容を理解したうえで…

- シルリハサロンに興味のある市内在住の方（年齢不問）
- 10日間の講習が受けられる方
- 地域で体操の普及に取り組める方

受講無料

問い合わせ先

苫小牧市介護福祉課 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10回！ 苫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3年8月23日～9月30日までの毎週月・木曜日
午後1時20分～4時30分

●持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装と靴、汗拭きタオル、
上靴（多目的ホールで使用）、マスク、ある方はヨガマット

●定 員：25名 ※体調確認をした上でご参加ください。

2021年8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				

2021年9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		



申し込み：8月13日（金）までに申請書に記入して
FAX 又は、電話でお申し込みください

受講無料

申込年月日	年 月 日 ()					
住所	〒 苫小牧市 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	(男・女)					T・S・H 年 月 日
所属	老人会・長生大学・ふまねっと・サロン・他 ()					