

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？

1・2・・・



- 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！



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…

- 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



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10回!!

- 場 所： 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4年8月23日～10月11日までの火・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、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 ※体調確認をしたうえでご参加ください。

受講無料

2022年8月							2022年9月							2022年10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

8月17日(水)まで申請書に記入してFAXか、お電話でお申込みください!!

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	T・S・H 年 月 日		
所 属	老人会・長生大学・ふまねっと・サロン・他 ()		