

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拡大、からだの柔軟性アップ、肩・腰・膝の痛み予防、転倒予防、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、
仲間同士で支え合い、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！



- ★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。
- ★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。



先輩たちの声

今年度は7期生の養成となります。
7期生は、ラッキーセブンです！養成講座を受講して、皆さんと一緒に楽しんでいくことができたなら最高です！

シルリハ体操は高齢者だけでなく、多世代と繋がることや災害時にも役立ちます。次世代にも繋がっていくことを目標にみんなで元気を繋げましょう！

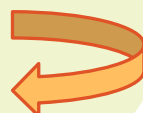
(とまこまいシルバーリハビリ体操指導士会会長)

最初は受講に対して不安でした。しかし、養成講座の中で新たに仲間ができ、学生に戻ったかのように楽しく学ぶことができました。普段聞けない講座もあり、健康に対する意識も高まりました。

養成講座も今の活動もすべて自分のためになっていると思います！

(シルバーリハビリ体操指導士6期生)

詳細は裏面へ！



講習会は全6回!!

- 内 容：座学と実技を通して、体操指導するための知識と技術を習得します。
- 場 所：苫小牧市民活動センター（若草町3丁目3-8）
※3階会議室2ほか、実技は**多目的ホール**で行います。
- 日 時：下記カレンダーのとおり
- 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
※熱中症対策グッズのご用意をお願いします。
- 定 員：25名

<養成講座スケジュール>

2026年7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	

2026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					

【時間】

9時30分～16時00分

10時00分～16時00分

9時00分～15時00分

受講無料

★お申込条件★ 内容を理解されたうえで…

- ☐ 体操指導に興味のある市内在住の方（20歳以上）
- ☐ 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

7月14日(火)までに

電話またはFAXまたは窓口 いずれかの方法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

お申込み
苫小牧市健康福祉部介護福祉課

TEL：0144-32-6347（直通）

FAX：0144-31-4526