

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（20歳以上）
- ☐ 原則7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7回!!

- 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：令和7年10月2日(木)、7日(火)、9日(木)、14日(火)、
16日(木)、23日(木)、30日(木)
※14日(火)13時00分～16時00分は、全国指導士交流会
（Zoom研修）を予定していますので、なるべくご参加ください。
- 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



9月30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!

2025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	

【時間】

9時30分～16時00分

10時00分～16時00分

10時00分～12時00分

13時00分～16時00分

申込年月日	年	月	日
住 所	〒 苫小牧市 アパート等（ 町 丁目 番 号）		
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）
苫小牧市福祉部介護福祉課 FAX：0144-31-4526