

大募集中！！

令和7年度

＼いつでも、どこでも、いつまでも、みんなでやれば効果倍増！／

シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会を受け、 仲間と共にボランティア活動しよう！



シルバーリハビリ体操とは、リハビリテーションの理念に基づいた、
関節の動きや筋力の維持向上を目的とした介護予防の体操です。

あなたの元気と熱意を、地域の介護予防に活かしてみませんか？

体操指導者になるため、宮古市主催の「シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会」を受けます。修了後に岩手県知事より認定証が授与されます。



「シルリハおらんど宮古の会」に所属します。
※シルバーリハビリ体操を活用した、通いの場づくりに取り組むボランティア団体です。



週1回以上、市内の教室で体操指導をします。

一緒に、楽しく活動しましょう！

参加してよかったことは？

- ◇ 自分の筋力、体力がついた！
- ◇ 仲間が増えた！
- ◇ 地域貢献できた！



指導者の愛称は、
おらんどメイトさん！

「シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会」

- ✓ 日 程 9/9 (火)、9/10 (水)、9/11 (木)、9/18 (木)、9/19 (金)

※資格取得には全て受講していただく必要がありますが、数日から受講可能です。

- ✓ 時 間 午前9時30分～午後4時
受講者には、後日スケジュール等をお知らせします

- ✓ 場 所 市民交流センター2階 多目的ホール

- ✓ 内 容 体操の理解に必要な知識や実技を楽しく学びます



詳細は、市ホームページ<シルバーリハビリ体操指導者の活動紹介>をご覧ください

- ✓ 対 象 概ね50歳以上の方で、常勤の仕事についておらず、修了後に週1回以上のボランティア活動ができる方

- ✓ 受講料 無料

8月21日(木)まで延期しました！

- ✓ 定員・申込期限 15名・8月8日(金)までに電話にてお申し込みください

- ✓ 申し込み・問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター (0193-68-9086)