

大募集中！

令和8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で宮古市をもっと元気にしよう！

体操指導者養成講習会の受講者募集中

市では、介護予防の体操教室を一緒に支えてくれるボランティアを募集しています。

あなたの元気が、地域の元気、宮古市の元気につながります。

詳しくは、宮古市ホームページをご覧ください。



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。

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！

体操指導者になって良かったこと

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



<シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会>

- ✓ 日 程 7/28 (火)、7/29 (水)、7/30 (木)、8/4 (火)、8/5 (水)
※すべてを受講すると、岩手県知事より認定証が発行されます。
数日からの受講も可能です。
- ✓ 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
- ✓ 対 象 概ね50歳以上の方、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
- ✓ 定員・申込期限 15名・7月10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)