

＼いつでも、どこでも、ひとりでも、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 9/10（火）、9/11（水）、9/12（木）、
9/17（火）、9/18（水）※資格取得には全て受講していただく必要があります。
- ✓ 時間 午前 9 時 30 分～午後 4 時
- ✓ 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
- ✓ 定員 15 名
- ✓ 受講料 無料
- ✓ 申込期限 8 月 16 日（金） 電話にて申し込みください。
- ✓ その他 受講者には、後日スケジュール等をお知らせします。
- ✓ 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）

延期しました！