

令和7年度雫石町シルバーリハビリ体操3級指導者 養成講習会

町では、介護予防・健康づくりへの取り組みとして、シルバーリハビリ体操の普及と体操指導者の養成を平成27年度より実施しています。全5日間の講習を受けて、シルバーリハビリ体操指導者の資格を取得し、ボランティアとして活動しませんか？

【日 程】7月24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火)、
30日(水) いずれも9時30分～16時15分

【会 場】雫石公民館

【対象者】概ね50歳以上の方で、修了後に指導活動(ボランティア)ができる方

【定 員】10名

【受講料】無料

【持ち物】筆記用具、昼食、動きやすい服装、上履き

【申込み】7月4日(金)までに下記へご連絡ください。
町役場 福祉課 地域包括支援センター
電話:691-1105

【その他】・全日程を受講修了すると、岩手県知事が発行する「シルバーリハビリ体操3級指導者認定証」を取得できます。
・シルバーリハビリ体操指導者として活動すると、雫石町介護予防ポイント事業により活動回数に応じて、最大5,000円分の町内共通商品券をプレゼントします。

～高齢者に元気と笑顔を届けるボランティアとして活動しませんか？～

<シルバーリハビリ体操>

体への負担が少なく、高齢でも楽しめる体操です。続けると日常生活動作が楽になると言われています。雫石町では、公民館等の「通いの場」で体操しています。

<本講習の内容>

身体の構造や筋肉・骨・神経などが学べるほか、体操の実技指導も実践できます。自分自身の健康づくり・介護予防にも役立つ内容となっています。

指導者の具体的な活動内容は、裏面をご覧ください。→

シルバーリハビリ体操指導者「リハしずくの会」

活動内容 (R7.4月末時点)

通いの場 町内16か所

60～90歳代の方が活動中！



<活動内容>

- ・週1回程度、決まった曜日の決まった時間に1時間体操します。
- ・月2回活動している地域もあります。
- ・年2回、体力測定と介護予防教室があります。
- ・会場毎に世話人がいます。

指導者を
1～2名派遣

活動支援

<活動内容>

- ・月1回定例会で派遣調整など話し合います。
 - ・週に数回通いの場で体操指導します。
- ★お住まいの地域の公民館で専従で活動している指導者もいます。

派遣頻度は相談に応じます。

事務局
栗石町地域包括支援センター

活動中の会員24名
平均年齢 71歳

リハしずくの会