

令和8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
～自分の健康と地域の笑顔をつくる5日間～

受講料は無料！  岩手県知事認定の資格がもらえる！

「自分の健康を守りたい」「地域のために何か始めたい」
と、思っているあなたの一步を応援します！

シルバーリハビリ体操は、特別な道具を使わず、いつでもどこでもできる介護予防の体操です。講習会では、身体の構造や体操方法をゼロから楽しく学びます。全日程を修了すると、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」を取得し、地域の公民館等でみんなが楽しく身体を動かすためのサポーターとして活動することができます。特別な運動経験や知識は必要ありません。しっかり学べる5日間だからこそ、自信を持って地域にでることが出来ます！

自分の健康や地域の笑顔のため、新しい学びと同じ志を持つ仲間が待つ当講習会に参加しませんか？

日程 5日間の全日程の受講が必要です。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
11/30(月)	12/2(水)	12/4(金)	12/7(月)	12/8(火)
9時30分～16時15分				

会場 雫石公民館

対象者 ☒ 18歳以上で町内にお住いの方
☒ 修了後に指導活動（ボランティア）ができる方

定員 10名

持ち物 筆記用具、昼食、動きやすい服装、上履き

まずは気軽に
お電話ください♪

【申込み・お問合せについて】

町役場福祉課（地域包括支援センター）

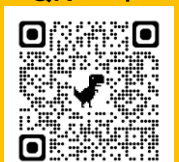
 TEL 019-691-1105 へ電話してお申込みください。

（ウェブからの申し込みはこちら）

右のQRコードを読み取り、町ホームページ応募フォームからお申し込みください。

応募フォームURL https://www.town.shizukuishi.iwate.jp/hukushi_form/shiruriha/

応募フォーム
QRコード



【申込締切】11月13日（金）まで

無理なく楽しく続けられる！ボランティアの活動内容は、裏面をチェック→→→

雫石町シルバーリハビリ体操指導者の会

「リハしずくの会」の活動紹介



町内13カ所の「通いの場」で、地域の皆さんにシルバーリハビリ体操指導するボランティア活動に取り組んでいます。活動する頻度や場所は相談に応じ、無理なく楽しく活動できます。

【主な活動内容】

- ・基本的に体操指導者2名で
体操指導を行います。
- ・1回の活動時間は、約1時間です。
- ・活動の流れ
 - ①参加者の受付
 - ②シルバーリハビリ体操(20分)
 - ③休憩(10分)
 - ④シルバーリハビリ体操(20分)
 - ⑤コグニサイズ(10分)

【その他の活動】

- ・ふれあいサロンや老人クラブ等からの依頼により、体操指導することがあります。
- ・毎月1回、リハしずくの会定例会を開催します。会場への派遣調整や、体操指導の振り返り、会員同士の交流を行います。



【主な活動場所】

※月の第5週目と祝日は除きます。

場所	曜日	時間
御所公民館	月曜日	13時30分～
上野沢公民館	月曜日	13時30分～
橋場公民館	火曜日	10時～
御明神公民館	火曜日	13時30分～
中沼公民館	火曜日	13時30分～
林崎公民館	水曜日	10時～
晴山公民館	水曜日	13時30分～
七ツ森公民館	水曜日	13時30分～
板橋公民館	木曜日	10時30分～
小松公民館	木曜日	13時30分～
雫石公民館	金曜日	13時30分～
高前田二区 集会所	毎月第2・3・4 金曜日	10時30分～
東町公民館	毎月第2・4 土曜日	10時30分～