

～自分も、みんなも元気なまちを目指して～

# シルバーリハビリ体操

## 初級指導者養成講座

### 受講者募集！

町では、だれもが元気で、いつまでも自分らしく過ごすため、住民の皆さんと一緒に介護予防の活動に取り組んでいます。

こうした事業の一環として、このたび岩手県の支援を受け「シルバーリハビリ体操」の指導者を養成し、地域で活動する方を募集します。



#### <応募の条件>

- 1 60歳以上の方（60歳未満の方でもお問い合わせください。）
- 2 養成講座の全日程に参加できる方（※町で送迎車を運行します。）  
【日程】7/9(月)、7/12(木)、7/18(水)、7/19(木)、7/23(月)、7/26(木)  
※ 詳しくは、裏面をご覧ください。
- 3 認定後、地域で体操普及のボランティアとして活動できる方

【受講料】	無料
【募集人数】	10名程度（先着順）
【会場】	いわてリハビリテーションセンター（雫石町七ツ森）
【持ち物】	筆記用具、昼食、動きやすい服装
【申込期限】	6月20日（水）

#### ■申し込みと問い合わせ先

岩手町役場健康福祉課 地域包括支援センター  
Tel62-2111（内518）担当：畠山

\* 裏面もご覧ください。

## ■講座日程

日にち	時間
平成30年7月9日（月）	10：00～16：00
平成30年7月12日（木）	10：00～16：00
平成30年7月18日（水）	10：00～16：00
平成30年7月19日（木）	10：00～16：00
平成30年7月23日（月）	10：00～16：00
平成30年7月26日（木）	10：00～16：00

＊）送迎車は、役場を午前8時30分に出発です。

---

### 「岩手県シルバーリハビリ体操養成事業」について

シルバーリハビリ体操とは、茨城県健康プラザ管理者で医師の  
おおたひとし  
大田仁史先生が考案した体操で、「いつでも、どこでも、一人でも  
できる体操」として全国的に普及されています。

高齢者の介護予防を効果的に推進するため、「岩手県シルバーリ  
ハビリ体操指導者」を養成し、「シルバーリハビリ体操」の普及活  
動を通じて、高齢者の「活動」と「参加」の促進を図ります。

認定後は、町の介護予防事業や、地域で元気な町づくりをめざ  
した活動を行います。

自分の健康づくりのためにも大いに役立ちますので、ぜひ受講し  
てみましょう。