

健康寿命を延ばそう！

一緒に介護予防しませんか？

# シルバーリハビリ体操

## 2級指導士養成講習会

### 受講生を募集中

受講料  
無料



【シルバーリハビリ体操】  
リハビリテーション・障害学  
に基づいて考案された体操  
で、道具を使わずに「いつで  
も、どこでも、ひとりでも」ど  
のような状態になっても行える  
体操です。

「座る」「立つ」  
「歩く」が  
**楽**になる!!

介護するとき、  
されるときに  
**役立つ!**

一緒に活動できる方、お待ちしております

詳細は  
裏面へ

# 講習会について

## ●受講資格（次のすべての項目に該当する方）

- ①庄原市内在住で60歳以上の方
- ②介護や勤め、育児等により、ボランティア活動に支障がない方
- ③積極的にボランティア活動ができる方

●会場 庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町四丁目5-26）

●日時 毎週水曜日（全8日間） 10:00～16:00

令和3年10月	6日、13日、20日、27日
11月	10日、17日、24日
12月	1日

※全日程受講できなかった場合は、次年度に未受講分を受講することができます。



みんなで元気になりましょう！

## 配布場所

申込用紙・募集要項は以下の場所で配布します。

市役所本庁高齢者福祉課、各支所担当室（地域振興室・東城支所は市民生活室）  
庄原市立西城市民病院、庄原市社会福祉協議会、各自治振興センター

## 申込方法

- ①持参（市役所本庁高齢者福祉課、各支所担当室）
- ②郵送（〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号）  
庄原市 高齢者福祉課 宛

## 申込〆切

令和3年9月17日（金）

郵送の場合、当日消印有効です

## お問い合わせ先

庄原市 生活福祉部 高齢者福祉課 地域包括支援センター係

電話 0824-73-1165（平日 8:30～17:15）

F A X 0824-75-0245

E-Mail [chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp](mailto:chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp)

