

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庄原市民で60歳以上の方
- ②積極的にボランティア活動ができる方
- ③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

●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4年9月	21日、28日
10月	5日、12日、19日、26日
11月	2日、9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4年8月31日（水）

郵送の場合、当日消印有効です



市ホームページ

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

