

地域の介護予防の一端を担うボランティア

令和5年度

**庄原市シルバーリハビリ体操  
2級指導士養成講習会(第13期)  
受講者募集要項**



庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会

## 体操の目的

シルバーリハビリ体操は、介護予防の第一人者である茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史医師が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す。

特徴として、道具を使わず「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もので、「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活動作を楽にする体操です。

茨城県では、平成17年度から取り組まれ、要支援・要介護認定率が下がるとともに、指導士として活動することが、高齢者の生きがいづくりにつながっています。

この体操を本市にも取り入れ、体操を普及啓発する指導士を、160名養成することを目指すとともに、指導士を中心に、住民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、住民同士が教え、教わりながら、継続して介護予防に取り組むことができる地域づくりを目指します。

## 指導士の役割

- 指導士2人以上で、市内の集いに出向き、高齢者にシルバーリハビリ体操を指導する。（無償ボランティア）
- 庄原市や関係機関等と連携して、「自助」「互助」で地域づくりを担う。

## 受講資格

次のすべての項目に該当する方

- 庄原市民で60歳以上の方
- 積極的にボランティア活動ができる方
- 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

## 2級指導士の認定要件

8日間（40時間）の2級指導士養成講習会のすべての日程を受講された方

## 講習内容

体操の指導に必要な知識や実技を講義、グループワークを通して楽しく学びます。

- 介護予防の推進
- 解剖運動学（筋肉、骨、神経など）
- シルバーリハビリ体操（実技）
- 集いで行う体操の組み立て方など

## 受講料

無料（ただし、交通費と昼食は各自でご負担・ご用意ください。）

## 日 程

コース	開 催 日（毎週水曜日）				会 場	定 員
13 期	5/31	6/7	6/14	6/21	桜花の郷ラ・フォーレ庄原 (7/5 のみ庄原市ふれあいセ ンターで実施します)	20 名
	6/28	7/5	7/12	7/19		

※受講時間 午前10:00～午後4:00（5時間程度/日）

すべての日程を受講できなかった場合、次期コースで受講できなかった科目についての補講を受けることとなります。

## 申し込み締切り

令和5年5月12日（金）当日消印有効

## 申し込み方法

受講申込書は、次の場所へ提出、または郵送（庄原市役所生活福祉部高齢者福祉課のみ）により、お申し込みください。

- 庄原市役所生活福祉部高齢者福祉課（1階③窓口）
- 東城支所市民生活室
- 西城しあわせ館・口和・高野・比和・総領支所地域振興室

## 郵送での申し込み・問い合わせ先

庄原市役所生活福祉部高齢者福祉課地域包括支援センター係

住所：〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号

電話：0824-73-1165

## 受講の決定

受講の可否が決まり次第、申込者全員に決定通知を送付します。

※感染症拡大状況や感染予防の観点から中止になる場合があります。

## 《会場案内図》

■桜花の郷ラ・フォーレ庄原 〒727-0004 庄原市新庄町 281-1



■庄原市ふれあいセンター 〒727-0013 庄原市西本町 4丁目 5-26

