

健康寿命を延ばそう！ 受講生を募集中！！

※指導士（ボランティア）として地域で活動してくださる方を募集しています。

シルバーリハビリ体操 2級指導士養成講習会

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「いつでも、どこでも、ひとりでも」行える体操です。

介護するとき、されるときに

役立つ！



「座る」「立つ」「歩く」が

楽

になる！！



～先輩指導士より～

老後のことを考えて自分のためにも指導士養成講習を受け、指導士になりました。

参加した皆さんから「体操良かったよ」という声を聞き、生きがいを感じています。今後も皆さんと励まし合いながら体操を続け、地域が元気であればと思っています。



仕事を辞めてから寂しくなり、人との交流を求めて「シルバーリハビリ体操なら自分でもできそうだし、身体に良い」と思って指導士になりました。実際に体操を続けることで腰痛が改善し、参加者から「体の動きがスムーズになった」と聞くと嬉しく、生活にもハリが出ました。皆さんも一緒に体操してみませんか？

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 桜花の郷ラ・フォーレ庄原（庄原市板橋町 281-1）

●日時 毎週水曜日（全8日間） 10:00～16:00

令和5年5月	31日
6月	7日、14日、21日、28日
7月	5日、12日、19日

※7/5のみ庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町4丁目 5-26）で実施します。

※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。



みんなで介護予防！



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5年 5月12日（金）

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）

FAX 0824-75-0245

E-Mail chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp

