

地域の介護予防の一端を担うボランティア

令和7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16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。

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
- 継続的にボランティア活動ができる方

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全受講科目を修了するとともに、当該講習会の所定のレポートを提出し、かつ、講習会の内容を理解したと認められること。

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
16期	10/1	10/8	10/15	10/22	庄原市ふれあいセンター *（11/5のみ庄原自治振興 センターでおこないます）	20人
	10/29	11/5*	11/12	11/19		

※受講時間 午前10:00～午後4:00（5時間程度/日）

※都合により、会場が変更する場合がございます。詳細は、申込確認後に送付する決定通知をご確認ください。

申し込み締切り

令和7年9月5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）
- 各支所地域振興室

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

申し込み締切り後、受講の可否が決まり次第、申込者全員に通知を送付します。

《会場案内図》

- 庄原市ふれあいセンター 〒727-0013 庄原市西本町4丁目5-26
- 庄原自治振興センター 〒727-0013 庄原市西本町2丁目17-15

