



令和 8 年度 シルバーリハビリ体操 2級指導士養成講習会 受講生 募集開始!!

～主役はあなたと私～

受講料
無料

【シルバーリハビリ体操とは？】

生活動作に必要な関節可動域の拡大や筋力の向上を目的とした 92 種類の体操です。

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、道具を使わずどのような姿勢でも（立っ
ていても、座っていても、寝ていても）「いつでも、どこでも、ひとりでも」行えます。

シルバーリハビリ体操指導士（ボランティア）になって、 地域の方と一緒に、介護予防に取り組みませんか？

住民の皆さんが指導士となって、地域で体操を指導、介護予防に関する知識を普及啓発する活動を行います。皆さんの活動が、地域の絆を深め、誰もが自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるような地域づくりの基盤となります。

自らの健康維持向上はもちろんのこと、2級指導士認定後は、「庄原市シルバーリハビリ体操指導士」に加入し、体操指導等のボランティア活動を通じて、地域の介護予防に貢献しましょう！

講習会について

- 日 時 毎週水曜日(全8日間) 10:00~16:00
- 場 所 庄原市ふれあいセンター(庄原市西本町四丁目 5-26)

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

令和8年10月	7日、14日、21日、28日
11月	4日、11日、18日、25日



【受講資格】

- ①庄原市民で60歳以上の方
- ②継続的にボランティア活動ができる方

いつまでも元気に若々しくいるために、ぜひ申し込みを!!



配布場所

申込用紙・募集要項は以下の場所で配布します。

市のホームページ、市役所本庁高齢者福祉課、各支所地域振興室
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、各支所地域振興室)
- 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8年9月4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 健康福祉部 高齢者福祉課 地域包括支援センター係

電 話 0824-73-1165

F A X 0824-75-0245

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

