

体操会場マップができました!

シルバーリハビリ体操、 もっと身近に♪



健康づくりや仲間づくりの場として人気の「シルバーリハビリ体操」。

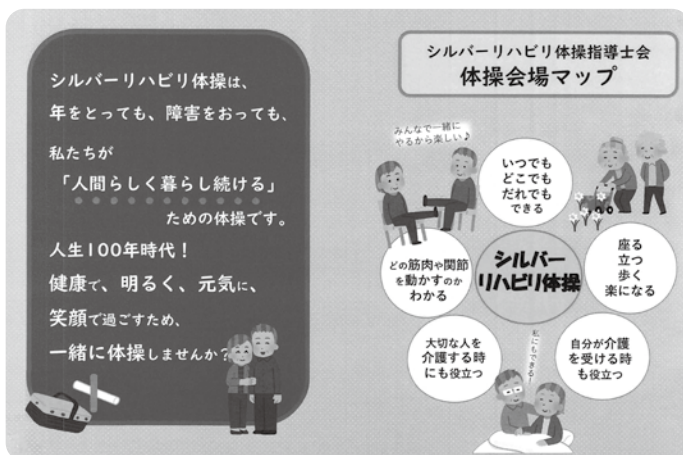
このたび、より多くの人に、より気軽に参加してもらえるよう、市内の体操会場をまとめた「体操会場マップ」が完成しました。

このマップは、各地域の指導士がどこで活動しているかを紹介しています。

“定例教室”は誰でも参加できます。会場名や開催日時など、参加に役立つ情報が分かりやすく掲載されています。自宅近くや通いやすい会場を簡単に探せるので、初めての方でも安心です。

マップは市役所や社会福祉協議会、自治振興センターなどに設置しているほか、スマートフォンからも閲覧できます。

ぜひ新しい「体操会場マップ」を活用して、お近くの会場で健康づくりを始めてみませんか?



シルバーリハビリ体操の魅力

シルバーリハビリ体操は、障害があっても、年をとっても、人間らしく生き、人間らしくあるための介護予防体操です。特別な道具や広い場所を必要とせず、誰でも気軽に始められる手軽さが大きな魅力です。

近年、自然災害が頻発する中で、避難所生活の長期化に伴う高齢者の健康維持が大きな課題となっています。

能登半島地震の際には、現地のシルバーリハビリ体操指導士が、避難所や仮設住宅で体操指導を行ったという報告があります。この取り組みは、エコノミークラス症候群や体力低下の予防だけでなく、体操教室の再開・継続を通じて精神的な安定や孤立の防止、コミュニティの再生にもつながり、被災地の方々に大きな力と希望をもたらしています。

※エコノミークラス症候群とは…長時間同じ姿勢でいることで足に血栓ができ、それが肺につまることで起こる病気

体操指導士になるには

指導士として活動をするためには、市が実施する指導士養成講習会を受講する必要があります。

積極的に指導士として活動(ボランティア)ができる60歳以上の人が対象です。

●講習会の日程

10月1日(水)～11月19日(水)の
毎週水曜日(全8回)10時～16時

●申し込み【締め切り:令和7年9月5日(金)】

申込用紙、募集要項は市のホームページおよび高齢者福祉課、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にあります。受講申込書は、高齢者福祉課または各支所地域振興室にご提出ください。



保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255