

♪♪♪ **新しいコト始めよう** ♪♪♪

**地域で活躍、いきいき元気に、健康づくり**

**令和 8 年度**

# シルバーリハビリ体操

**初級指導士養成講習会 受講者募集！**



シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、どんな姿勢でも行えます。筋力アップや関節の可動域の拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだづくり、肩痛・腰痛・膝痛・誤嚥の予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

市民のみなさんがシルバーリハビリ体操を学び、指導士となって、市内の各地域で体操教室を開催し、ボランティアとして体操を指導します。

市民同士がお互いに支えあい、いきいきと生活することができるよう、地域のみなさんの健康を支える活動をしてみませんか。

## 養成講習会ってどんなことをするの？

体操を指導するための「知識」と「実技」を楽しく！学ぶことができます。

講師は、シルバーリハビリ体操指導士養成講師の認定を受けた経験豊富なリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）がつとめます。

どの筋肉を使うのか、関節はどう動くのかなど、一度覚えたら役立つ知識がいっぱいです！



**日程・申込方法等、  
詳細は裏面をご覧ください。**

**講師は...**

**健康な体づくりの**

**専門家！！**

**(理学療法士 & 作業療法士)**

**受講料 無料**

〈受講できる方〉

- 野田市民
- 全6日間すべての講習に参加できる方
- 指導士として指導士会に入会し、  
地域でボランティア活動できる方
- 野田市内で地域の健康づくりを目指し、

ボランティアに  
興味のある方  
おすすめです！

シルバーリハビリ体操の普及に取り組む熱意と意欲を持っている方

〈日程〉午前9時から午後3時まで（講義・実習5時間、昼休憩1時間）

回	開催日（各回全6日間）	申込期間	定員
第29回 （野田市保健センター）	6/1（月）、8（月）、16（火）、 18（木）、24（水）、26（金）	5/7（木）から 5/15（金）まで	先着20名
第30回 （野田市保健センター）	9/14（月）、15（火）、17（木）、 24（木）、28（月）、30（水）	8/3（月）から 8/14（金）まで	先着20名
第31回 （野田市保健センター）	2/1（月）、15（月）、16（火）、 19（金）、24（水）、25（木）	1/5（火）から 1/14（木）まで	先着20名

※実施日及び実施場所は、変更される場合があります。

※6日間の全日程にご参加ください。

（やむをえず欠席する場合は、別の回の同じ講習を振替受講してください。）

〈受講料〉無料（交通費、昼食代は自己負担）

〈会場〉野田市保健センター4階 のだまめ学校

〈申込方法〉上記の申込期間に、高齢者支援課窓口又はお電話でお申し込み  
ください。（下記参照）

※申込期間外のお申し込みは受付できません。

※開庁時間は、月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）  
8時30分から17時15分になります。

※定員を超える応募があった場合は、ご参加いただけない場合が  
ありますのでご了承ください。

【申込み・問合せ先】

〒278-8550 野田市鶴奉7番地の1  
野田市 福祉部 高齢者支援課 高齢者支援係  
TEL 04-7123-1092（内線2123）