

令和元年度

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。

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！

<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
- ボランティア指導士として指導士会に入会し地域で活動できる方
- 野田市内で地域の健康づくりを目指し、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

各回定員 30人
※先着順



日程・申込方法は裏面をご覧ください

令和元年度 シルバーリハビリ体操初級指導士養成講習会

- ・ 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 (408会議室)
- ・ 募集人数：各回30人 (先着)

〈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
第10回	7/8 (月)、11 (木)、18 (木)、 22 (月)、25 (木)、29 (月)	6/5 (水) から 6/28 (金) まで
第11回	11/8 (金)、12 (火)、19 (火)、 22 (金)、26 (火)、29 (金)	10/7 (月) から 10/31 (木) まで
第12回	1/16 (木)、20 (月)、23 (木)、 27 (月)、30 (木)、2/3 (月)	12/5 (木) から 1/6 (月) まで

※実施日及び実施場所は、変更される場合があります。

〈申込方法〉

- ・ 上記の申込期間に、介護保険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。
- ・ 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 保健福祉部 介護保険課 介護予防係
04-7125-1111 (内線2186)

10年後が、
楽しみになる毎日を♪

