令和５年度

健幸都市宣言のまち

第5期シルバーリハビリ体操 指導士養成講座 受講者募集！

※指導士になるためには下記の全６回コースの受講が必要です。リハビリ専門職からシルバーリハビリ体操や体の動かし方、筋肉のしくみなどについて学びます。

	日　程	時　間	内　容
１	８月　２９日（火）	10:00～16:00	・運動解剖学 ・嚥下のしくみ ・シルバーリハビリ体操 ・実指導体験
２	９月　　５日（火）	10:00～16:00	
３	１２日（火）	10:00～16:00	
４	１９日（火）	10:00～16:00	
５	１０月　　３日（火）	10:00～16:00	
６	１０日（火）	10:00～16:00	

【場所】　市民プラザ　多目的ホール・会議室

【対象】
- 岩倉市民で、常勤の職を持っていない概ね６０歳以上の人
- 地域で体操普及のボランティア活動ができる人
- ６日間講座に出席が可能な人

第５期生 30名募集！

【お申し込み締め切り】
令和５年　８月１８日（金）

【お問い合わせ・申込先】

健康課　健康支援グループ（保健センター）　電話　37－3511

「**シルバーリハビリ体操**」は、関節の運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばす事を主眼とした体操で、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作訓練にもなる体操です。道具を使わず、どのような姿勢でもできるように組み立てられているので、身体能力が低下した方でも無理のない体操です。

受講修了者には岩倉市長から認定証が発行され、「岩倉市シルバーリハビリ体操指導士」として、地域でボランティアとして活動します。