

令和7年度 シルバーリハビリ体操 指導士養成講習会が始まります

～介護予防は元気なうちから最期まで～

「シルバーリハビリ体操」は茨城県発祥のリハビリテーションの考え方をもとに考案された体操で、現在は全国に広がりを見せています。伊那市では、長野県初の取り組みとして、令和5年度からシルバーリハビリ体操指導士養成を開始しました。1期生・2期生は徐々に地域での活動を始めています。今年度は3年目の取り組みとして、シルバーリハビリ体操指導士養成講習会を行います。理学療法士が講師を務め、全6回延べ30時間をかけ、介護予防の考え方、からだを動かす仕組み(骨、筋肉、関節等)、体操の実践について学びます。

1 日時

令和7年8月28日(木)～9月25日(木) 全6回 午前10時～午後4時

①8月28日(木) 開講式 9時45分～

②8月29日(金) ③9月4日(木) ④9月11日(木) ⑤9月18日(木)

⑥9月25日(木) 閉講式 15時45分～

2 会場 伊那市保健センター(トレーニング室)

3 シルバーリハビリ体操とは 『いつでもどこでも一人でも、1日1ミリ、1グラム』

リハビリテーションの考え方をもとに考案され、日常生活に必要な動作に結び付いている体操です。道具や音楽は使わず、どのような姿勢でもでき、最期まで人間らしくあるために、関節の動く範囲と筋力を保つことを目指しています。

講師は、県外・県内・伊那市の理学療法士です。

4 添付資料 有 無

[本件に関するお問い合わせ先](#)

～介護予防は元気うちから最期まで～

シルバーリハビリ体操

令和7年度(第3期生)

指導士養成講習会 受講生募集

関節の動く範囲や筋肉の作用などの体の仕組みと体操の実践方法について、理学療法士(リハビリ専門職)が指導します。

自分自身の健康づくり、地域づくりのため、市の介護予防教室や地域での自主活動等で体操の普及にご協力いただける方を募集します。

シルバーリハビリ体操とは

リハビリテーションの考え方をもとに考案され、日常生活に必要な動作に結び付いている体操です。道具や音楽を使わず、どのような姿勢でもでき、最期まで人間らしくあるために関節の動く範囲と筋力を保つことを目指しています。

～いつでも、どこでも、一人でも、1日1ミリ、1グラム～

日 程

全6回 10:00～16:00 (初回のみ9:45～)

①8月28日[木] ②8月29日[金] ③9月 4日[木]
④9月11日[木] ⑤9月18日[木] ⑥9月25日[木]



対 象

次のいずれにも該当し、原則**毎回受講**できる方

- (1)市内在住で常勤の職についていないおおむね50歳以上の方
- (2)体操の普及に協力できる方(ボランティア活動)

※仕事で活用することのみを目的とした受講はご遠慮ください。

会 場

伊那市保健センター (トレーニング室)

定 員

20名程度

※申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。
※詳細は後日ご連絡いたします。

申し込み 方 法

申込締切 7月31日[木]

下記までお電話にてお申し込みください。

申し込み お問合せ

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係(福祉まちづくりセンター内)
担 当 久保田 井坪
電 話 78-4111(内線2359) 96-8140(直通)

令和7年度 伊那市シルバーリハビリ体操指導士養成講習会 日程表

	日付	時間	内容
1日目	8月28日(木)	9:45~10:00	開講式・オリエンテーション
	9:45~16:00 (受付9:15~)	10:00~11:00	講義 解剖運動学「体の部位と関節の名称」
		11:00~11:40	講義「嚙下の仕組みと嚙下体操」
		11:40~12:40	昼食
		12:40~14:00	講義「介護予防とシルバーリハビリ体操」
	14:00~16:00	体操 シルバーリハビリ体操「いす1・いす2」	
2日目	8月29日(金)	10:00~10:30	復習・小テスト「体の部位と関節の名称」
	10:00~16:00 (受付9:30~)	10:30~12:00	講義 解剖運動学「関節の運動」
		12:00~13:00	昼食
		13:00~14:00	グループワーク
		14:00~16:00	体操 シルバーリハビリ体操「いっぱつ・寝て」
3日目	9月4日(木)	10:00~10:30	復習・小テスト「関節の運動」
	10:00~16:00 (受付9:30~)	10:30~12:00	講義 解剖運動学「筋肉」
		12:00~13:00	昼食
		13:00~14:00	講義 解剖運動学「筋肉」
		14:00~16:00	体操 シルバーリハビリ体操「いす1・床」
4日目	9月11日(木)	10:00~10:30	復習・小テスト「筋肉」
	10:00~16:00 (受付9:30~)	10:30~12:00	講義 解剖運動学「骨」
		12:00~13:00	昼食
		13:00~14:00	講義 解剖運動学「骨」
		14:00~16:00	体操 シルバーリハビリ体操「いっぱつ・寝て」
5日目	9月18日(木)	10:00~10:30	復習・小テスト「骨」
	10:00~16:00 (受付9:30~)	10:30~12:00	講義 解剖運動学「神経」
		12:00~13:00	昼食
		13:00~15:00	体操 シルバーリハビリ体操「いす2・起立・床」
		15:00~16:00	体操 実指導の進め方・体操復習
6日目	9月25日(木)	10:00~10:30	復習・小テスト「神経」
	10:00~16:00 (受付9:30~)	10:30~12:00	体操 シルバリハビリ体操「実指導」
		12:00~13:00	昼食
		13:00~14:00	体操 シルバーリハビリ体操「体操指導」
		14:00~15:45	グループワーク3級指導士の活動と展開
	15:45~16:00	閉講式(修了書・認定証授与)	

■会場 伊那市保健センター トレーニング室

■持ち物 【毎回】上履き、筆記用具、飲み物、お昼、
【2日目以降】テキスト、ヨガマット(ある方は)