

令和7年度 シルバーリハビリ体操 指導士養成講習会の閉講式開催

～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。長野県内では伊那市が初の取り組みで、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。今年度は3期となる18名が参加しています。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んできました。

1 日 時

令和7年9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。

最終日となる9月25日は、学んだ体操を総復習、指導士としてのこれからの活動についてのグループワークを行い、最後に指導士認定証を授与します。

4 添付資料

☒ 有 ☐ 無

[本件に関するお問い合わせ先](#)

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） 9:45～16:00 （受付9：15～）	9:45～10:00	開講式・オリエンテーション
		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「嚥下の仕組みと嚥下体操」
		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） 10:00～16:00 （受付9：30～）	10:00～10:30	復習・小テスト「体の部位と関節の名称」
		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） 10:00～16:00 （受付9：30～）	10:00～10:30	復習・小テスト「関節の運動」
		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） 10:00～16:00 （受付9：30～）	10:00～10:30	復習・小テスト「筋肉」
		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） 10:00～16:00 （受付9：30～）	10:00～10:30	復習・小テスト「骨」
		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） 10:00～16:00 （受付9：30～）	10:00～10:30	復習・小テスト「神経」
		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）