

～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

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）