

# 令和3年度シルバーリハビリ体操 3級指導者養成講習会



**受講者募集！**  
**申込〆切**  
**令和3年9月21日**

高齢者の介護予防を推進する「シルバーリハビリ体操」を広く普及するための指導者を養成します。

住民同士、お互いに支え合っていきいきと生活することができるよう、あなたも地域の皆さんの健康を支える活動を一緒にしてみませんか。

【募集人数】 約20人

【受講資格】 概ね50歳以上の紫波町民で、受講後にボランティア活動ができる方

【受講料】 無料（ただし交通費、昼食代は自己負担）

【日程】 10月5日（火）、8日（金）、15日（金）

19日（火）、21日（木） ※全5日間

9時30分～16時（※9時受付開始）

【会場】 JAパーフルパレス 2階多目的ホール（紫波町桜町上野沢38番地1）

【講義内容】 講義：介護予防とリハビリテーションの推進、骨と筋肉、神経など

実技：シルバーリハビリ体操 ※全課程終了後、県から認定証を交付

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具、上履き、昼食、飲み物



体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます

【お申込・お問い合わせ】

紫波町役場 長寿介護課 高齢者支援係

電話：672-2111（内線1232）