



受 講 者 募 集



シルバーリハビリ体操 3級指導者養成講習会

あなたも、講習(全5日間)を受けて、健康づくりや仲間との地域づくりのため
「シルバーリハビリ体操」の指導者として活動してみませんか。

日 程 11月6日(月)、9日(木)、
13日(月)、15日(水)、20日(月)
午前9時30分～午後4時00分

※資格取得には全日程(5日間)を受講していただく必要があります。

※修了すると岩手県知事による認定証が交付されます。

会 場 西和賀消防署 2階 会議室

※会場までの移動が難しい場合はご相談ください。

参加料
無料

対象者 おおむね 50 歳以上の方で、
修了後に指導活動(ボランティア)ができる方

定 員 10名

持ち物 筆記用具、昼食、動きやすい服装、上履き(運動靴)

申込み 10月18日(水)までに下記へご連絡ください。

申込先 健康福祉課シルリハ担当 電話0197-85-3412

シルバーリハビリ体操は、いつでも・どこでも・誰でも、どんな姿勢でもできる体操で、いきいきとした生活をしていくために役立つ体操です。西和賀町では、資格を取得した皆さんが公民館サロンなどで活動しています。

講習会では身体の構造・骨格・筋肉・神経などについて講義を受けるほか、体操の実施方法や目的などについて学習します。