

令和7年度

受講生大募集！



シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会

シルバーリハビリ体操3級指導士になって
地域の健康増進・介護予防（フレイル予防）を一緒にしませんか？

シルバーリハビリ体操は

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。
日常生活に必要な機能を維持するために役立ちます。
（しなやかで転びにくいからだづくりや誤嚥予防など）



養成講習会では、

シルバーリハビリ体操を地域の方に伝える『シルバーリハビリ体操指導士』を養成します。
シルバーリハビリ体操指導士の活躍は、介護保険料の軽減にも大きく貢献しています。



日程 全日火曜日	11月4日（火）・11月11日（火）・11月18日（火）・11月25日（火）
	12月2日（火）・12月9日（火）
時間	9時30分～15時45分
場所	地域福祉会館 デイルーム（最終日は役場3階会議室）
定員	30人
参加費	無料
持ち物	筆記用具・お茶・お弁当・動きやすい服装
受講要件	・熊野町にお住まいの概ね60歳以上の方 ・常勤の職についていない方 ・全日程に参加できる方 ・認定後に地域で体操普及のボランティア活動ができる方
講習内容 （講義・実技）	・シルバーリハビリ体操 ・体操に関係する筋肉や関節の動きなど身体の仕組み（解剖運動学）

修了者には、熊野町長より
認定証書を授与します。



《お申込み・問い合わせ先》

熊野町高齢者支援課
電話：082-820-5605
FAX：082-854-8009

10月17日（金）までに
電話またはファックスにて
お申し込みください！！



令和7年度 シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会 申込書

氏名		年齢
住所	熊野町	
電話番号		