

# 高齢者の皆さんへ 地域で活動してみませんか？

## ～住民主体の介護予防～ シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会 参加者募集

☎高齢者支援課 ☎820-5605 (平日8:30～17:15)

※申し込み期限・10月22日(金)まで

### 「何歳になっても”人生はこれから”」

約60代～80代まで、幅広い年代の指導士が地域で活躍しています。あなたの力を活かして、地域で輝ける活動を一緒に始めませんか。

### シルバーリハビリ体操とは…？

- 主に高齢者の介護予防が目的
- 『いつでも、どこでも』『ひとりでも、誰でもできる』



シルバーリハビリ体操の様子

### シルバーリハビリ体操指導士の役割

- ボランティアで、シルバーリハビリ体操を普及します
- 熊野町と連携して地域づくりを担います



私たちと一緒に活動しましょう！

## シルバーリハビリ体操指導士を募集しています

☑原則、熊野町にお住まいの人。おおむね60歳以上で、常勤の職に就いていない人。

全ての講習に参加でき、指導士としてボランティアで活動していただける人。

🕒11月5日(金)～12月10日(金)までの毎週金曜日 ※全6回

📍中央地域健康センター デイルームまたは、町民会館 機能訓練室

👥15人

📅10月22日(金)までに高齢者支援課にお申し込みください。



### これまでの参加者の言葉

- ・全6回集まって勉強するのが楽しかった。
- ・筋肉や関節の動きを覚えるのは難しかったが、丁寧にポイントを教えてもらえるのでわかりやすかった。
- ・みんなの前で体操するのは緊張するけど、無理のないペースで活動したい。

熊野町は約3人に1人が高齢者です。今後さらに高齢者の人数は増加しますが、全体の人口は減少すると予想されています。そこで、今までの経験や力を活かして地域で輝ける活動してみませんか。今回は地域の活動を2つ紹介します。

## ～今までの経験を生かして～ 熊野町シルバー人材センター (旧・高齢者能力活用協会) 会員募集

☎731-4214 安芸郡熊野町中溝一丁目11番2号 (熊野町民会館内)

☎855-0881 (平日9:00～16:00)

### シルバー人材センターとは…？

- 一般社団法人で公益性のある団体です。
- 助け合いながら仲良く共に働くことで社会に参加し、そこに喜びや生きがいを見いだそうとする地域の高齢者が集まって組織し、自主的に運営しています。
- 会員が働いた仕事量に応じて「配分金」を支払います。

### シルバー人材センターのしくみ



## シルバー人材センターの 会員の人はこんな仕事をしています

<b>管理分野</b> ●公民館管理 ●駐車場管理 など	<b>技能を必要とする分野</b> ●庭木の選定 など	<b>屋内外の一般作業</b> ●公園清掃 ●除草・草刈り ●包装 など
<b>折衝・外交分野</b> ●広報誌の配布 ●検針・集金 など	<b>事務分野</b> ●文書管理事務 ●受付事務 など	<b>サービス分野</b> ●福祉・家事援助 サービス など

## シルバー人材センターでは 会員と業務を募集しています

- 【会員】**  
60歳以上で働く意欲がある人
- 【業務】**  
高齢者向きの臨時および短期の仕事



詳しくは  
シルバー人材センターに  
お問い合わせください。