

36. シルバーリハビリ体操 3 級指導士養成事業

◆事業内容

地域で介護予防の新たな担い手として活躍する体操普及のボランティアを育成・養成し、住民が住民にリハビリ体操を普及・啓発することで、住民同士の自助・互助の地域力を高め、健康寿命の延伸を図ります。

◆シルバーリハビリ体操とは

関節や筋肉の動きを良くすることで、「座る・立つ・歩く」など生活に必要な動作を楽に行えるようにする体操です。特別な道具を使わずに、「いつでも・どこでも・ひとりでも」できます。講習では、リハビリの先生から、体操や体の動かし方、筋肉のしくみなどについて学びます。

◆対象となる人

全 6 回の講習会に参加できる概ね 50 歳以上の方で、体操普及のボランティア活動ができる方。

◆講習会日程

会場：パトリア 3 階 会議室 3・4

費用：1,650 円（テキスト代）

定員：20 名

	日 程	時 間	内 容
1	9 月 2 日（火）	9：45～15：45	【講義】嚥下、体の部位 【体操】イス①②
2	9 月 4 日（木）	10：00～15：45	【講義】関節の運動 【体操】筋力アップ、床
3	9 月 9 日（火）	10：00～15：45	【講義】筋肉 【体操】イス①、床
4	9 月 11 日（木）	10：00～15：45	【講義】骨 【体操】筋力アップ、寝て
5	9 月 16 日（火）	10：00～15：45	【講義】神経 【体操】イス②、起立、寝て
6	9 月 18 日（木）	10：00～15：45	【体操】実指導の進め方、復習

※昼食は各自でご用意ください。また、都合により日程・内容が変更になる場合があります。

◆申込・お問合せ先

健康福祉部高齢者支援課 地域包括グループ TEL 53-8463

メールアドレス kourei@city.nanao.lg.jp