

シルバーリハビリ体操

3級指導者

養成講習会

シルバーリハビリ体操の普及にお力をお貸しください！

＼ 学んで実践することで自分、そして周りの方をいきいき元気にしませんか？ ／

日時 ◎全5日間コース ◎全日 09：30～16：00

① 10月20日(火) ② 10月23日(金)
③ 28日(水) ④ 30日(金)
⑤ 11月4日(水)

※5日間の講座を修了すると、岩手県より認定証が
交付されます

場所 葛巻町高齢者福祉センター（葛葉荘向かい）

申込 下記担当へ電話、FAX、
又は下部申込用紙のご提出により
10月2日(金)までにお申込ください。

対象や内容等、
裏面を
ご覧ください。

担当：葛巻町地域包括支援センター(役場健康福祉課内)
【電話】0195-65-8992(直通) 【FAX】0195-67-1060

キリトリ

令和8年度シルリハ3級養成講習会申込用紙

お名前	ご住所	電話番号

対 象

- ・ 葛巻町内に住所がある18歳以上の方
- ・ 認定後、シルバーリハくずまき（シルバーリハビリ体操指導者ボランティアの会）に加入し活動いただける方

内 容

- ・ 体操に必要な知識の習得（骨、関節、筋肉等）
- ・ シルバーリハビリ体操の実践

シルバーリハビリ体操…？

「最期まで人間らしくある」
という言葉大切にされた、茨城県立健康プラザの
大田仁史先生が考案された体操。
介護予防に効果がある体操として普及され、
岩手県内でも15市町村で取り組まれています。



シルバーリハくずまき

葛巻町で活躍中の
シルバーリハビリ体操指導者ボランティアの会です。
町内各地で体操の普及、指導による介護予防に
取り組んでいます。

**いつでも、どこでも、ひとりでも、
1日1ミリ 、1グラム**