

3級指導者養成講習会の受講者を募集 あなたもシルリハ体操指導者に

町では、介護予防に効果のある「シルバーリハビリ体操（シルリハ体操）」の普及のため、3級指導者養成講習会を開催します。高齢者の皆さんの健康で元氣な暮らしを支える活動に参加してみませんか。

岡町地域包括支援センター ☎65-8992

◆シルバーリハくずまきについて◆

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）は「シルリハ体操の日」や各地域、団体などの要請を受けて教室を開催しています。町では、平成30年から指導者を養成し、参加無料の3級指導者養成講習会を実施しています。



うたごえ喫茶でのシルリハ体操教室の様子

◆3級指導者養成講習会について◆

- ▶対象 ①町内に住所を有する18歳以上の人
②認定後、シルバーリハくずまきに加入して活動できる人

▶講習日時（各回とも9:30～16:00）

- ①10月20日(火) ②10月23日(金) ③10月28日(火)
④10月30日(金) ⑤11月4日(火)

※全講座を修了すると、岩手県より認定証を交付

▶場所 高齢者福祉センター

▶講習内容

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

▶申し込み

10月2日(金)までに町地域包括支援センター（健康福祉課内）へ電話などでお申し込みください。

※全戸配布されているチラシもご確認ください。

9月は認知症月間!
オレンジデー
を開催します!



9月21日は世界アルツハイマーデーです。それにちなみ、9月は認知症月間です。認知症について正しい理解と普及啓発を図ることを目的に、オレンジデーを開催します。

岡チームオレンジくずまき事務局（町地域包括支援センター） ☎65-8992

9月11日(金)はオレンジデー

▶場所 くずま〜る 1階 ふり〜じゅ、2階 まき×まきホール

▶午前の部（10:00～12:00）

【内容】おれんじカフェ、ミニ縁日、飲食ブース

※午後の部も、一部縮小して実施予定

▶午後の部 まき×まきシアター映画上映「父と僕の終わらない歌」

①13:30～ ②18:00～ ※上映時間はおよそ100分です。

※②の上映時にはカフェなどはありません。



©2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

知ってください、新しい認知症観

認知症を「できなくなること」や「特別な人の問題」として捉えるのではなく、認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく希望を持って暮らし続けることができるという考え方です。支える人、支えられる人に分けるのではなく、互いに気付き、支え合う関係を大切にし、誰もが役割を持って、互いに支え合う地域づくりを目指します。