

あ な た の 力 が 誰 か の た め に

介護予防に効果的な体操を地域で取り組むボランティア

野々市市シルバーリハビリ体操 指導士養成講習会受講生募集！

参加費
無料

* 交通費・昼食代は
自己負担

目 程



理学療法士が、わかりやすく、丁寧に講習会を行います。ご参加お待ちしております！

- | | | | |
|---|------------|-------------|-------------------------------------|
| ① | 9月24日 (水) | 9:30～16:00 | 【講義】嚥下、からだの部位 【体操】いす①② |
| ② | 10月 1日 (水) | 9:30～16:00 | 【講義】関節の運動 【グループワーク】
【体操】筋力アップ、寝て |
| ③ | 10月 8日 (水) | 10:00～16:00 | 【講義】筋力 【体操】いす①、床 |
| ④ | 10月15日 (水) | 10:00～16:00 | 【講義】骨 【体操】筋力アップ、寝て |
| ⑤ | 10月22日 (水) | 10:00～16:00 | 【講義】神経 【体操】いす②、起立、床 |
| ⑥ | 10月29日 (水) | 10:00～16:00 | 【体操】体操指導・復習 【グループワーク】 |

* 日程は変更となる場合があります。

会 場

野々市市役所2階 ホール椿

対 象

全6回受講後、地域で体操普及の
ボランティアが可能な方

定 員

30名（応募多数の場合、抽選）

持ち物

筆記用具、飲み物、昼食、お持ちの方はヨガマット
*動きやすい服装でお越しください。

動きやすい服装



ヨガマット

お問い合わせ・申し込み先

右記の二次元コードより9月5日（金）正午までに
必要事項を入力してください

野々市市健康福祉部保険年金課 076-227-6072



シルバーリハビリ体操とは

- リハビリ専門職が治療に使う運動をもとに考案された、介護予防のための体操です。
- どんな姿勢でもできるので、元気な高齢者だけでなく、介護が必要な方も行えます。

いつでも・どこでも
ひとりでもできる

道具を使わず気軽に
できるので、自分のペース
で続けられます

健康維持や介護予防
に役立つ

肩痛・膝痛・腰痛予防や、
日常生活の動作を
楽にする動きが豊富です

地域のつながりが
生まれる

活動する仲間ができ、
普及することで地域全体が
元気になります

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会とは

6日間、30時間で地域で体操指導を行うために必要な技術（92種類の体操と体操に関わりのある108個の専門用語）を学びます。

膝や腰の
痛みが
軽減した

生活動作が
行いやす
くなった

参加者の声



身体や介護
予防の知識
が深まった

6日間
楽しく勉強
できた



シルバーリハビリ体操指導士養成講習会 キックオフイベント開催決定！

当日測定・相談コーナーあり！（13:00~15:00）

バランス栄養食品の紹介

—大塚製薬株式会社—

ボディチェッカー

（血管年齢およびストレス度チェック）

管理栄養士による栄養相談

—中北薬品株式会社—

健康測定会

（野菜の摂取状況および運動能力の低下チェック）

—明治安田生命保険相互会社—

金沢大学おくすりサロンinカミーノ

—金沢大学医薬保健研究域
薬学系臨床薬学研究室—

*内容は変更となる場合があります

日程

令和7年8月20日（水）14:00~16:00（受付13:00~）

会場

にぎわいの里ののいち カミーノ1階ホール

内容

介護予防に関する講話、シルバーリハビリ体操の体験

*当日シルバーリハビリ体操指導士養成講習会の参加受付も行います

申し込み

右記の二次元コードより8月13日（水）

までに必要事項を入力してください

（当日参加も可能です）

ご参加お待ち
しております

