

シルバーリハビリ体操指導者になりませんか

左右の手を引っ張り合い、握力を強化する体操



シルバーリハビリ体操は、介護予防に効果的で簡単にできる体操です。指導者の仲間たちと一緒にシルバーリハビリ体操の輪を広げましょう。
■問い合わせ先 地域包括支援センター(☎・内線1097)

シルバーリハビリ体操とは

高齢者の介護予防を目的に考案された体操で、道具を使わず、いつでも、どこでも、誰でもできます。

体操を続けることで、肩、膝、腰の痛みや転倒の予防に役立つほか、関節の柔軟性を高め、筋力の維持や強化が期待できます。自分のペースで取り組むことができるため、運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など、誰でも無理なく続けることができます。

指導者を目指しませんか

市は6年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会を開きます。

自身と住民の健康維持や住民同士のつながりを守るボランティア活動と一緒に取り組みませんか。

■日時 11月8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)午前9時半から午後4時まで

■会場 市役所多目的ホール棟

■応募要件 次の①から③までの要件を全て満たす人

①おおむね50歳以上で、原則、

転倒を予防する体操

「膝押さえ」

片側のももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れる。息を吐きながら5秒ほど行う。



常勤の職業に就いていない

②講習会の全日程に参加できる

③認定後、地域でシルバーリハビリ体操を普及するボランティア活動ができる

■募集人数 10人

■参加費 無料 ※ただし、講習会終了後に年350円のボランティア活動保険料の負担があります。

■持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、マスク、バスタオル(座布団のかわりに使用)

■服装 動きやすい服装、運動靴

■申込期限 10月8日(火)

■申込方法 地域包括支援センター(☎・内線1097)に電話

指導者に認定されると

講習会を修了した人は指導

者で構成するボランティアグループ「シルバーリハ八幡平」のメンバーとして活動します。メンバーは、市民が定期的に集まり、さまざまな活動を楽しむ「通いの場」などで、シルバーリハビリ体操を指導・普及するボランティア活動を行っています。



月1回の定例会では、指導者同士で体操の復習を行い、正しい動作を確認しています。



シルバーリハ八幡平
会長 佐藤 務さん(68)
= 安代 =

参加者から「体操を続けたらしゃがめるようになった、また来たい」と言われると励みになります。

自分自身のためにも「シルバーリハ八幡平」の仲間と一緒に活動しませんか。