

自分のため
地域のため



シルバーリハビリ体操 指導者になりませんか！

*****  シルバーリハビリ体操とは  *****

介護予防に効果的な体操です。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。自分のペースで効果を出せるため、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。**

*****  シルバーリハビリ体操指導者とは  *****



シルバーリハビリ体操を地域で普及する役割を担います。

市には、指導者会「**シルリハ八幡平**」があり、指導者として認定された住民が指導にあたります。

令和7年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会のご案内

日 時	10月28日(火)、31日(金)、11月5日(水)、7日(金)、11日(火) 午前9時30分～午後4時
会 場	八幡平市役所多目的ホール棟（八幡平市野駄第21地割170番地）
応募要件	・原則常勤の職業を持たない、概ね50歳以上の市民 ・講習会の全日程に参加できる方 ・認定後、地域で体操普及のボランティア活動ができる方
募集人数	10名
参加費	無料 ※ただし、講習会全日程修了後に年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、バスタオル、マスク ※バスタオルは、体操の際に座布団のかわりに使用します。
服 装	動きやすい服装、運動靴（体操の実技があります）
申込期限	10月8日(水) までに下記へ電話でお申込みください。

❖お問合せ・申込み先❖

八幡平市福祉部地域福祉課 包括支援センター係
TEL：74-2111（内線1104）（担当：畠山）



シルリハ八幡平です♪ 男性指導者も活躍中！

講習会修了後は岩手県知事より
認定証が交付され、市内の通いの場※
などでシルバリーリハビリ体操を指導
することができます。自身と住民の
健康を維持し、シルリハ「通いの場」
を通じて住民同士のつながりを守る
活動と一緒に取り組みませんか。



※通いの場…地域に住む高齢者が定期的に集まり、
体操など様々な活動を楽しむ場

～シルリハ「通いの場」参加者の声～

体操後は体が軽くなり、1日中
気持ちが良い。
毎週みんなと顔を合わせるのが
楽しみ。



家事が楽になった。
去年までできなかった畑仕事も
できるようになってうれしい。

指導者より

私たちは、「世のため・人のため・自分のため」という理念
のもとに活動しています。

参加者の皆さんから「体が動かしやすくなった。」「近くで
体操を教えてもらえてありがたい。」などと言ってもらえて
励みになります。

一人だと体操を続けることが難しいですが、**仲間と一緒に
ので頑張ることができます。**参加者の皆さんと楽しく明るい
雰囲気です。自分自身の健康のためにも「シル
リハ八幡平」の仲間と一緒に活動しませんか。



シルリハ八幡平会長
鈴木あきさん -西根-



毎月の定例会で
体操の復習をしています♪

昨年度受講者より

シルリハに参加し、**きつくないのに効果を感じられた**ため、基
本を学ぶ目的で講習会を受講しました。講習会では、分かりやす
く指導してくださり、実践も楽しく取り組みました。**筋肉の位置
や動きや骨などについて深く学び理解**することができ、役に立ち
ました。**日常生活に取り入れやすい体操ばかり**なので、これから
も継続していきたいと思っています。この体操を通じて**仲間づく
りにも役立っています。**