

自分のために！家族のために！地域のために！

# 白山市認定 シルバーリハビリ体操 3級指導士 養成講習会 第3期受講生募集！



シルバーリハビリ体操とは・・・

関節や筋肉の動きを良くすることで、『座る・立つ・歩く』など生活に必要な動作を楽に行えるようにする体操です。特別な道具を使わずにいつでも、どこでも、ひとりでもできます。人生100年時代。最期まで身の回りの動作を行い、人間らしい生き方を…  
元気な今から介護予防！（全課程受講者は体操3級指導士として認定されます）

## 1. 【日 程】 ～理学療法士から、体操や体の動かし方、筋肉のしくみなどについて学びます～

	日程	時間	内容
1	6月9日(火)	9:45～16:00	【講義】嚥下、体の部位【体操】いす①②
2	6月16日(火)	10:00～16:00	【講義】関節の運動【体操】筋力アップ、寝て
3	6月23日(火)	10:00～16:00	【講義】筋肉【体操】いす①、床
4	6月30日(火)	10:00～16:00	【講義】骨【体操】筋力アップ、寝て
5	7月7日(火)	10:00～16:00	【講義】神経【体操】いす②、起立、床
6	7月21日(火)	10:00～16:00	【体操】実指導の進め方、復習

※ 昼食は各自でご用意ください。また、都合により日程・内容が変更となる場合があります。  
詳細については、受講者にご案内いたします。

## 2. 【場 所】 白山市民交流センター はくさんホール 5階

## 3. 【対 象】 全6回の講習に参加できる概ね65歳以上の方で、体操普及のボランティア活動ができる方

## 4. 【参加費】 1,650円(テキスト代)

## 5. 【定 員】 20名(応募多数の場合は抽選)

## 6. 【お申込み方法】 5月26日(火)までに電話またはFAX等でお申込みください。



### 【お問い合わせ・申込み先】

白山市長寿介護課  
電話 274-9529  
FAX 275-2211

6月1日頃に抽選の結果を問わず  
全員に結果を通知します。

<白山市認定シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会 申込み用紙> 申込締切 5月26日(火)

住 所	氏 名	年 齢	電 話 番 号

# 自分の健康は自分で！



## さらには地域も元気に！

白山市の高齢化率（65歳以上の方が人口に占める割合）は **29.1%** です。（R7.12月現在）  
今後、少子高齢化がますます進み、高齢者が増え、介護の担い手が不足していく中で、  
高齢の方が少しでも長く、元気でいられるためにはどうしたらよいでしょうか。

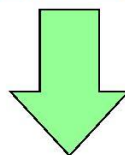
### 【白山市民の現状】

- その1 新たに介護保険を申請する原因第一位は骨折！  
約48%の方が転倒に対する不安を感じています。
- その2 足腰を強くするために体操をすればいいことは  
分かっている。でも一人じゃ続かない…



感染症流行や震災により  
虚弱(フレイル)の進行が  
心配！

これは白山市だけでなく、日本全国の悩みです  
そこで考え出されたのが・・・



## 『シルバーリハビリ体操』



- 特徴1 道具は使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる
- 特徴2 肩痛・腰痛・膝痛などの痛みの予防や筋力アップなどなど、目的に応じて組み立て  
できる
- 特徴3 “寝て・座って・立って” など、どのような姿勢でも体操が行え、どなたでも  
無理なく取り組める
- 特徴4 身近な人が指導するので、それぞれの地域で住民同士が支え合って介護予防ができる

実際の体操の映像を見たい場合は、スマートフォン携帯やパソコンで見ることができます。  
＼ 動画 (YouTube) 「石川県理学療法士チャンネル」 を検索！ ／

自分の健康は自分で！さらには周囲も元気にするために  
これからはみなさんのお力が必要です！  
自分のために、家族のために、地域のために！  
みんなで介護予防に取り組み、元気な第2の人生を  
楽しみましょう！！

