

シルバーリハビリ体操指導士養成講座

★シルバーリハビリ体操とは★

年齢を重ねても自立した生活を送ることを目標に、関節の運動範囲を維持拡大する、筋肉を伸ばす、立つ、座る、歩くなど、日常生活を営むための身体機能の維持増進を目指します。ラジオ体操のような順番はなく、ボール、鉄アレーなどの道具は使いません。いつでも、どこでも、一人でもでき、椅子に座っても、床に座っても、立っていても、寝ていてもできる体操です。



★体操指導士とは★

地域住民が集うサロンなどで、参加者に対してシルバーリハビリ体操を指導していただく方々（リーダー）のことです。

【 募 集 要 項 】

- ☐ 対 象：鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方
原則、毎週参加できる方で、今後地域で指導士（リーダー）として活動したい方
- ☐ 期 間：令和8年9月9日～令和8年12月23日
毎週水曜日（9/23除く） 計15回
- ☐ 時 間：午後2時～午後4時
- ☐ 場 所：社会医療法人恒心会 研修ホール（老人保健施設ヴィラかのや2階）
- ☐ 受講料：1,650円（テキスト代・税込）
- ☐ 定 員：10名（先着順）
- ☐ 申込方法：申込開始日：令和8年8月12日（水）午前9時～
※申込開始日以降、以下申込み先（恒心会おぐら病院リハビリテーション部）へ直接お申し込みください。
※申込開始直後は電話が集中し、つながりにくい場合があります。

【申込み先 080-1583-3351 永濱・切通（キズシ）】

【問合せ先】

恒心会おぐら病院 080-1583-3351 永濱・切通（キズシ）
鹿屋市高齢福祉課地域包括ケア推進係（直通） 0994-31-1116