

いつでも、  
どこでも、  
ひとりでも、  
1日<sup>30分</sup>、1<sup>週間</sup>

体操をしながら  
楽しくボランティア

# 令和8年度 岩手県シルバーリハビリ体操 3級指導者養成講習会のご案内

## シルバーリハビリ体操とは？

こちらをスマートフォンで読  
み取ると体操が確認できます。



介護予防体操で、特別な道具を必要とせず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。関節の動きや筋力を維持し、日常生活の動作を楽しみます。また、肩こり予防や腰痛・膝痛予防、転倒予防の効果も期待できます。

## 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と介護予防の知識の普及活動を通じて、地域における通いの場づくりに取り組むボランティアです。全5日間の講習を修了すると認定証が交付され、指導者として認定されます。現在県内15市町村で900名以上の指導者が活躍しています。



## 講習とは？

「シルバーリハビリ体操指導者講習会」と言い、1～3級で構成されています。すべての指導者は3級からはじまり、全5日間の講習を通してシルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。全日程を修了すると岩手県知事より認定証が発行されます。



## 講習を受講するには？

県内に居住する18歳以上で、どなたでも受講できます。受講料もかかりません。詳細は下記にお問い合わせください。

令和8年度の講習会開催日

11/17(火)、11/20(金)、11/25(水)、11/27(金)、  
11/30(月) ※全5日のコースです。

会場：いわてリハビリテーションセンター

いつでも  
だれでも  
いつまでも!

<お問い合わせ> いわてリハビリテーションセンター 地域支援部  
TEL：019-692-5800 FAX：019-692-5807