



シルバーリハビリ体操指導士 養成講座

輪之内町では、地域の方々が、

元気に生き生きとした生活を送って頂くために、**フレイル予防** を推進しています！！

この「**シルバーリハビリ体操**」は、

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、行うことができる体操です。
筋力の向上、転びにくい身体づくり、関節の可動域の拡大、誤嚥予防など、
毎日の日常生活を元気に過ごす効果があります。

当養成講座では、

地域の中で、気軽に、体操を地域の方に伝えて頂ける「**体操指導士**」を養成します！！

ぜひ、受講ください。お待ちしております。

10回コース
です

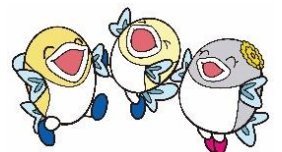
日程	5月	24日	31日		
	6月	7日	14日	21日	28日
全日 火曜日です	7月	5日	12日	19日	26日
	8月	(予備日)	2日	9日	
時間	9時 ~ 12時15分頃				
場所	輪之内町民センター				
定員	25名				
講師	岐阜県理学療法士会 理学療法士				
参加費	無料				
持ち物	筆記用具、お茶、タオル ※ 体操しやすい服装で受講ください				
受講条件	すべての日に受講が可能な方 ※ 受講後にどうしても受講が出来ない回が生じた場合は、 予備日を予定していますので、安心してお申し込みください。				

講座終了後には
輪之内町が発行する
「**認定証**」を
配布します

【お申し込み・問合せ先】

輪之内町地域包括支援センター（役場福祉課内）
電話/FAX 0584-68-2766

一緒に、フレイル予防をすすめよう



4月28日(木)までに、電話またはファックスにて、お申し込みください！！

令和4年度 「シルバーリハビリ体操指導士 養成講座」 受講申込書

氏名		電話番号	
住所	〒 ー	輪之内町	

