

# ふなばしシルバーリハビリ体操

令和8年度 初級指導士養成講習会

# 受講生大募集!

ふなばしシルバーリハビリ体操は、医師が考案した体操を基にした「いつでも」「どこでも」「どなたでも」できる介護予防のための体操です。

地域の皆様に体操を指導するボランティアを募集します!

令和8年度は各地域で  
開催します!

仲間を募集中です!  
一緒に楽しく  
体操しましょう!!



## 受講要件

- ▶▶ ボランティアの指導士として地域で活動できる方
  - ▶▶ 指導士会の会員として活動できる方
  - ▶▶ 船橋市在住の方または市内で働いている方
  - ▶▶ 船橋市において、地域の健康づくりを目指し、体操の普及に取り組む熱意と意欲を持っている方
  - ▶▶ 5日間すべての講習を受講できる方  
(※欠席が生じた場合は別のコースでの振替受講が可能です)
- ※ 仕事で活用することを目的とした受講はご遠慮ください



日程・コース等の詳細は裏面へ



令和8年度 ふなばしシルバーリハビリ体操  
初級指導士養成講習会

開催スケジュール

コース	会場	日程	定員	×切
A039	下記①	4/22(水)、27(月)、30(木)、5/7(木)、19(火)	40名程度	3/19(木)
A040	下記②	6/24(水)、7/1(水)、8(水)、15(水)、21(火)	15名程度	5/7(木)
A041	下記③	9/2(水)、9(水)、18(金)、25(金)、30(水)	40名程度	7/15(水)
A042	下記④	10/7(水)、14(水)、22(木)、29(木)、11/13(金)	15名程度	8/20(木)
A043	下記⑤	11/26(木)、30(月)、12/8(火)、16(水)、23(水)	30名程度	10/8(木)
A044	下記⑥	1/20(水)、2/4(木)、9(火)、22(月)、25(木)	40名程度	12/2(水)

体操指導士の認定には、養成講習会の全日程(5日間)を受ける必要があります。  
やむを得ず、欠席が生じた場合は別コースでの振替受講が可能です。  
極力同一コースで全日程受講されることをおすすめします。

会場：①法典公園(ガラスポ)(船橋市藤原5-9-10)※駐車場は有料

②船橋市北部公民館(船橋市豊富町4)

③御滝中学校 金杉台武道室(船橋市金杉台1-2-18)※駐車場は数に限りあり

④船橋市東部公民館(船橋市前原西2-21-21)

⑤船橋市保健福祉センター(船橋市北本町1-16-55)

⑥船橋市職員研修所(中央消防署の隣)(船橋市湊町2-6-10)

④⑤⑥の会場は  
公共交通機関を  
ご利用ください

受講料：無料(ただし、交通費・昼食代は各自負担)

時間：午前10時～午後4時

内容：座学と体操実技 1時間の昼休憩を含む1日6時間程度

申込方法(オンライン申請・メール・はがき)

- ・オンライン申請は 右記2次元コードから
- ・メールの宛先は shiruriha@city.funabashi.lg.jp
- ・はがきの宛先は 〒273-8506 船橋市北本町1-16-55  
船橋市健康づくり課 介護予防推進係



※消えるボールペンでのはがきの記入はご遠慮ください

- ・メール、はがきの方は、  
右の内容を記入の上、締め切りまでに、  
宛先へお送りください。
- ・締め切り後、10日程度で受講の可否を  
メールもしくは郵送にてお知らせします。
- ・定員を超える応募があった際には、  
参加できない場合があります。

- 1.希望コース
- 2.郵便番号・住所
- 3.氏名・ふりがな
- 4.生年月日・年齢
- 5.電話番号
- 6.受講動機
- 7.初級指導士認定後の活動予定場所  
(複数選択可、④は詳細もご記載ください)  
①公民館 ②自治会館・集会所  
③教室を立ち上げたい ④その他
- 8.自由記載(現在、所属している団体や  
地域活動があれば、お書きください)

問い合わせ先：船橋市健康づくり課 介護予防推進係  
TEL：047-409-3817 FAX：047-409-2934  
MAIL：shiruriha@city.funabashi.lg.jp