

健康や介護予防に

興味がある貴方へ

令和7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

受講者 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。

『介護予防・認知症予防の効果アリ！』



多くの体操指導士が
市内全域で活躍中！

【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



ふなばし21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」

開催スケジュール

コース	会場	日程	定員	〆切
A033	下記①	4/24(木)、30(水)、5/9(金)、23(金)、30(金)	33名程度	3/21(金)
A034	下記②	6/25(水)、7/3(木)、15(火)、23(水)、31(木)	15名程度	5/7(水)
A035	下記①	9/4(木)、22(月)、25(木)、10/8(水)、10(金)	33名程度	7/22(火)
A036		10/16(木)、27(月)、31(金)、11/7(金)、14(金)		8/28(木)
A037		11/26(水)、12/1(月)、12(金)、15(月)、25(木)		9/29(月)
A038		1/28(水)、2/13(金)、16(月)、19(木)、25(水)		12/3(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が、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船橋市保健福祉センター（船橋市北本町1-16-55）※公共交通機関をご利用ください
②船橋市北部公民館（船橋市豊富町4）※豊富出張所と同じ建物
- ・ 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)

- ・ 右の内容を記入の上、締め切りまでに、下記の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。

注) 消えるボールペンでのはがきの記入はご遠慮ください

- 1.希望コース
2.郵便番号・住所
3.氏名・ふりがな
4.性別
5.生年月日・年齢
6.電話番号
7.受講動機
8.その他
※現在、所属している団体
や地域で活動している内容
があればお書きください

方法	宛先
オンライン申請	右記 2 次元コードから
メール	shiruriha@city.funabashi.lg.jp
はがき	〒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



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