

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 - 1 6 - 5 5 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