

健康寿命日本一のまちを目指して

シルバーリハビリ体操は、市民の皆様同士の支え合いによる健康づくりを目指した体操です。市民が体操の指導士となり、地域の高齢者にボランティアで体操を伝えます。

シルバーリハビリ体操は・・・

- スポーツのための体操ではなく
- 日常生活のための体操!

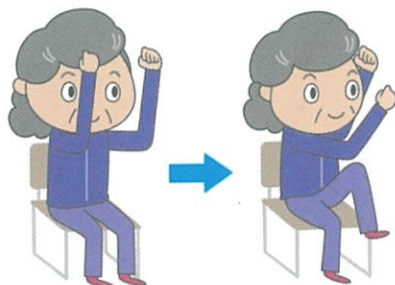
日常生活に必要な筋力・柔軟性・バランス力を保つための体操です。
一つ一つの体操は、日常の生活の動作につながるようつくられています。

あなたに合った形で健康づくり!

体操指導士となって
教室を開催!



体操教室の
参加者として!



お問い合わせ先

船橋市保健所 健康づくり課 介護予防推進係

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

電話：047(409)3817 FAX：047(409)2934

E-メール：shiruriha@city.funabashi.lg.jp

健康づくりに!

ふなばし シルバーリハビリ 体操推進事業



地域の皆さんと一緒に
健康寿命日本一を目指しましょう

自分らしく、自立した生活が続けるため、
健康寿命(※)を延ばしましょう!



“**元気で長生き**”の実現を
シルバーリハビリ体操がお手伝いします!!



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、どなたでもできる
地域みんなの体操です

※健康寿命：健康上の問題で
日常生活が制限されない期間
をいいます

シルバーリハビリ体操に参加しましょう!

体操教室

- 市内公民館等にて、体操教室を開催しています。
- 町会等でも、体操教室を開催しています。
- 各団体活動にて、体操教室の出前講座を開催します。

受講資格

・原則として65歳以上の船橋市民の方

詳細は健康づくり課まで、
お問い合わせください!



ふなばし健やかプラン21マスコット
キャラクター「すこちゃん」

シルバーリハビリ体操の指導士に
なってみませんか!

体操指導士養成講座

ボランティアで、身近な地域の高齢者に対しシルバーリハビリ体操を指導する方を養成します。

○初級指導士：シルバーリハビリ体操の地域活動の実践者です。

養成講座では、介護予防の現状と対策、体操に必要な解剖学、運動学等の基本的な医学・リハビリテーションの知識、シルバーリハビリ体操を学びます。

1日5時間、6日間の受講が必要です。

○上級指導士：初級指導士と同様の活動に加え、初級指導士を育成します。

受講資格

初級

- ・船橋市民または市内で働いている方
- ・体操等の普及に取り組む熱意と意欲を持っている方
- ・身体及び就労状況が指導士としての活動に支障がない方

上級

- ・初級指導士として一定期間活動している方
- ・初級指導士を育成できると認められる方

地域の介護予防の一端を
担うボランティア

講座日程等は、別紙をご確認の上、
往復はがきでお申込みください



シルバーリハビリという言葉には、
「**最期まで人間らしくある**」という
願いが込められています