

地域の介護予防の一端を担うボランティア

令和7年度 シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会 受講者募集要項



仲間と一緒に、体操を通して『自分も地域も元気になる活動』をしませんか？

指導士の役割

- ボランティアで、地域の高齢者に対しシルバーリハビリ体操を指導する。
- 尾道市や関係機関等と連携して、自助・互助・共助で地域づくりを担う。

受講資格

次のすべての項目に該当する方

- 尾道市民でおおむね60歳以上の人（60歳以下の人也大歓迎です！）
- 常勤職についていない人
- 地域で体操普及のボランティア活動ができる人

2級指導士の認定要件

2級指導士養成講習会の講習科目をすべて受講し、講習会の全日程のレポートを提出していただきます。

講習科目

●介護予防の推進

●解剖運動学

(体の部位と関節の名称、関節の運動、筋肉、骨など)

●嚥下障害

●シルバーリハビリ体操 など

全6日間、30時間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます。

コース・日程

時間: **午前10:00～午後4:00(5時間程度/日)(定員)各コース20名**

コース	開催日			場所
29 期生	6/9 (月)	6/11 (水)	6/16 (月)	浦崎公民館 (尾道市浦崎町 2102-5)
	6/19 (木)	6/23 (月)	6/26 (木)	
30 期生	9/8 (月)	9/11 (木)	9/17 (水)	向島愛あいセンター (尾道市向島町 5888-1)
	9/19 (金)	9/22 (月)	9/25 (木)	

受講料

無料 ※交通費と昼食は、各自でご負担・ご用意ください。

コースの決定

- ・希望するコース(29 期生・30 期生)をいずれかひとつ選択してください。
- ・定員を超える場合は、申し込み順とさせていただきます。
- ・決定通知は申し込み締切後、受講開始日の 10 日前頃に送付します。

申し込み

受講申込書《提出用》を市役所高齢者福祉課か各支所へ持参いただくか、郵送又は FAX でお申し込みください。または、下記の QR コードを読み取り、申込フォームからお申込みいただけます。

●29 期生

5月23日(金) 締切



●30 期生

8月22日(金) 締切



申し込み・問い合わせ先

尾道市役所 高齢者福祉課 高齢者福祉係
(住 所) 〒722-8501 尾道市久保一丁目 15 番 1 号
(電 話) 0848-38-9137
(FAX) 0848-37-7260

令和7年度 シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会受講申込書 《本人控え》

名前	
受講希望	(いずれかひとつに○をつけてください) 29期(6月、浦崎) ・ 30期(9月、向島)

＜切り取り線＞

令和7年度 シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会受講申込書 《提出用》

ふりがな		性 別
名前		男 ・ 女
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)	
住所	〒	
電話番号		
受講希望	(いずれかひとつに○をつけてください) 29期(6月、浦崎) ・ 30期(9月、向島)	
その他	よろしければ受講を希望する理由をご記入ください。	

(提出先：尾道市役所 高齢者福祉課 高齢者福祉係)