

地域の介護予防の一端を担うボランティア

# 令和8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
31期生	7/15 (水)	7/17 (金)	7/21 (火)	尾道市役所 (尾道市久保一丁目15-1)
	7/23 (木)	7/28 (火)	7/30 (木)	
32期生	9/1 (火)	9/4 (金)	9/8 (火)	みつぎいこい会館 (尾道市御調町大田71-1)
	9/11 (金)	9/15 (火)	9/18 (金)	

※受講できない日がある場合は履修の修了が認められませんが、次期講習会(※約1年以内)の同一講習を補講として受けていただくことができます。詳しくはご相談ください。

## 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(31期生・32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し込みいただけます。

●31期生  
7月1日(水) 締切



●32期生  
8月18日(火) 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8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) 31期(7月、尾道市役所) ・ 32期(9月、みつぎいこい会館)

----- <切り取り線> -----

### 令和8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) 31期(7月、尾道市役所) ・ 32期(9月、みつぎいこい会館)	
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)