

# 令和6年度シルバーリハビリ体操年間予定表

対象  
町内在住  
60歳以上

**申込不要 当日会場へお越しください ※体力測定除く**

午前10時～  
(約90分)

	あさひが丘 境町370-1 (第1・3火曜日)	伏木文化センター 伏木1315 (第2水曜日、第4木曜日)	社会福祉協議会 長井戸1681-1 (第1,3木曜日)	文化村公民館 上小橋540 (第3水曜日)	研修センター 境町965-29 境町商工会 東側 (第4水曜日)
4月	2日、16日	10日、25日	4日、18日	17日	24日
5月	7日、21日	8日、23日	2日、16日	15日	22日
6月	4日、18日	12日、27日	6日、 <b>20日</b>	19日	26日
7月	2日、16日	10日、25日	4日、18日	17日	24日
8月	6日、20日	<b>22日</b>	1日	21日	28日
9月	3日、17日	11日、26日	5日、19日	18日	25日
10月	1日、15日	9日、24日	3日、17日	16日	23日
11月	5日、19日	13日、28日	7日、21日	20日	27日
12月	3日、17日	11日、26日	5日、 <b>19日</b>	18日	25日
1月	7日、21日	8日、23日	16日	15日	22日
2月	4日、18日	12日、 <b>27日</b>	6日、20日	19日	26日
3月	4日、18日	12日、27日	6日	19日	26日

※○は体力測定を行います。体力測定のみ要申込

体力測定…5種目(握力・片足立ち・長坐体前屈・5m歩行・timed up & go)を測定します。  
定員15名 10:00～12:00 西南の理学療法士からのミニ講話あり。

## 体操を教えていただくボランティア 募集!

-----令和6年度シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会-----

- ★対象 ①町内在住の50歳以上で常勤の職に就いていない方  
②5日間の全日程に参加できる方  
③町内にて体操指導士としてボランティア活動ができる方
- ★日程 10月24日(木)、28日(月)、31日(木)、11月5日(火)、8日(金)  
の5日間
- ★会場 境町社会福祉協議会 ※10月24日のみ境町役場4階会議室
- ★費用 無料 ※食事は各自負担
- ★申込 令和6年9月30日(月)までに電話または窓口にて受付



申込み・問い合わせ

境町役場 介護福祉課

**0280-81-1323**