

シルバーリハビリ体操 指導者養成講習会 ～ 参加者募集中 ～



「自分の健康を維持したい」「地域で体操を教えたい」など
多くの方の参加をお待ちしております！

【日 程】

6月27日(金)、6月30日(月)、7月4日(金)
7月7日(月)、7月11日(金) の5日間

時間：9時30分～16時00分 場所：さわやかハウス

- 【対 象】 ・ おおむね50歳以上の方
・ 5日間すべてに参加できる方
※参加できない日には後日補講日が設けられます

【申込方法】 6/20(金)までに下記のいずれかの方法で申込み

- ①電話 ②さわやかハウスへ直接来所
③メール ④申込みフォーム →



【問い合わせ】 矢巾町役場 健康長寿課 成人健康係（さわやかハウス内）
住 所：矢巾町大字南矢幅第14地割78番地
電 話：019-611-2828
メール：kenkou@town.yahaba.iwate.jp



～ シルバーリハビリ体操について ～
シルバーリハビリ体操とは、道具を使わず
「いつでも・どこでも・誰でも」できる体操
です。
この体操を続けることで、腰痛・膝痛・転
倒・失禁予防が期待できます。