



## 「あびら知るリハ」 今年もはじめます

昭和22年～24年生まれの団塊の世代が、令和7年度で後期高齢者になり、日本全体がかつてない「超高齢化社会」に突入しています。町の状況を見ても、高齢化率は約37%、令和27年には44.7%に達する見込みのため、これからは「若者が高齢者を支える」ではなく「私たち高齢者が元気で支え合うまち」という考え方へシフトしていきます。

### ■「あびら知るリハ」とは

茨城県の医師などが考案した「シルバーリハビリ体操」を、町では「リハビリを知る」という意味を込めて「あびら知るリハ」と名付け、令和7年度から取り組んでいます。

理学療法士や管理栄養士、保健師などの専門職による30時間のカリキュラムを学ぶことで、体操指導士の資格を取得できます。

#### 講習の受講

体の部位や関節の名称、筋肉の位置や名称、呼吸や心臓の仕組みといった身体の知識から、地域での活動の進め方、グループワーク、体操の実践までを幅広く学びます。

体操指導士の  
資格を取得

#### 資格取得後

体操を通して身近な地域の方々と一緒に元気で楽しく過ごすことができます。  
※活動を通じて専門職による支援も受けられます。

現在、認定された24名の指導士が町内で活躍中です。  
5月25日には「あびらシルバーリハビリ指導士会」が設立されました。

体力に自信がなくても、しょうがいがあっても、若くても高齢でも、誰でも取り組むことができるので、自分の体のために学び、地域の方々と一緒に、元気で楽しく過ごす時間をつくるため、ぜひ「あびらシルバーリハビリ体操指導士養成講習会」への参加をご検討ください。下記のとおり「体験会」「事前説明会」を実施しますので、興味のある方はまずこちらへご参加ください。

### ■体験会

日時 8月6日(木) 13時30分～15時  
会場 早来公民館(町民センター)

事前に下記まで電話にてお申し込みください

※当日は動きやすい服装で「上靴」「飲み物」をご持参ください。

### ■事前説明会

日時 8月27日(木) 13時30分～15時  
会場 早来公民館(町民センター)

事前の申し込みは  
不要です



### ■あびらシルバーリハビリ体操指導士養成講習会(全6回)

日程 9月10日(木)、17日(木)、24日(木)、10月1日(木)、8日(木)、15日(木) 各回9時～16時30分  
会場 早来公民館(町民センター) 参加費 無料  
定員 25名(応募多数の場合は抽選) 申込方法 下記までお電話にてお申し込みください。  
申込期限 8月31日(月)

申込先・問合せ 安平町地域包括支援センター ☎ 297072