

2019年度

受講者募集

茨城県知事認定資格！

シルバーリハビリ

3級

# 体操指導士養成講習会

○超高齢化社会における茨城県の介護予防の推進

○解剖運動学

○加齢と運動器の障害

○シルバーリハビリ体操 など

◎全6日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます



「シルバーリハビリ体操」は、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史医師が考案した介護予防に効果があると認められている体操で、『いつでもどこでも、ひとりでもできる体操』です。

シルバーリハビリ体操を習得することで、あなた自身の腰痛・ひざ痛の予防改善などの効果が期待できるだけでなく、地域の高齢者の介護予防のために活躍することができます。

指導士さんの声

自分の趣味活動の合間をめて活動しています。参加者と一緒に体操することで自分の健康維持にもつながり一石二鳥！

定年退職してから、何かやれることを探していました。参加者の方とともに体操をしていると社会に貢献していると実感します



参加者の方から「ありがとう」と言ってもらえるとやりがいを感じます

つくばみらい市役所介護福祉課 介護支援係 電話 58 - 2111(代)

## ◆講習会スケジュール

開催日時 9時45分～16時		主な内容/時間	開催場所
①	10月10日(木)	大田管理者の講演/ 体の関節について(講義)/体操実技	茨城県立健康プラザ (バス送迎あり)
②	10月16日(水)	関節の運動について(講義)/体操実技	谷和原公民館
③	10月18日(金)	筋肉とその動きについて(講義)/体操実技	谷和原公民館
④	10月21日(月)	骨について(講義)/体操実技	保健福祉センター
⑤	10月23日(水)	神経について(講義)/体操実技	谷和原公民館
⑥	10月25日(金)	体操実技/修了証書授与	保健福祉センター

講習会の全日程を修了し、認定の基準を満たした方には茨城県知事の認定証が交付されます。

★各日とも1時間程度の昼食時間を含みます。

※初日の10日(開催場所が健康プラザ)のみ送迎があります。

当日の集合時間は午前8時前後となります。ご了承ください。

- 対象者：50歳以上で受講後シルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方
- 講師：市内で活動している  
シルバーリハビリ体操1級指導士
- 開催場所：茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)  
谷和原公民館(つくばみらい市古川1025)  
保健福祉センター(つくばみらい市古川1015-1)
- 受講料：無料
- 定員：25名(応募多数の場合抽選)
- 締切：9月27日(金)まで
- 申込方法：介護福祉課窓口またはお電話でお申込み下さい



シルバーリハビリ体操指導士は、住民の介護予防の推進のため、地域のコミュニティセンターや集会所等で日々楽しく活動しています。

また、学習会や定例会等を通じて、シルバーリハビリ体操指導士同士の仲間づくりも大切にしています。つくばみらい市にお住まいで、常勤の職についていない50歳以上の方、地域でボランティア活動ができる方ならどなたでも受講できます。

**申し込み〆切 2019年9月27日(金)まで**

申し込み・問合せ先

つくばみらい市役所 介護福祉課 介護支援係

TEL: 58-2111

