

地域で体操を指導する ボランティアを養成します

高齢になっても健康に過ごすために、日々の運動はとて大切です。市では、介護予防のための体操を地域で拡げていくためのボランティアを養成しています。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、開始日の延期または日程が中止となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者大田仁史医師が考案した、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる介護予防のための体操です。シルバーリハビリ体操指導士



シルバーリハビリ体操指導士講習会

は、高齢者がいつまでも元気に楽しく生活できるよう、この体操を地域で開催し、地域の高齢者の元気を支えています。さらに、地域活動に参加することは、指導士自身の心身の健康につながるだけでなく、指導士同士の交流もでき、新たな仲間づくりにもつながります。

- ▶ あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、新年新たな活動にチャレンジしませんか？
- ▶ 対象者（定員15人）
- ▶ 50歳以上の方で、受講後シルバーリハビリ体操指導士として活動が可能な方
- ▶ 参加費 無料（交通費、昼食代は各自負担）
- ▶ 講習内容
- ▶ 講話・骨や筋肉の仕組みにつ

◎講話・骨や筋肉の仕組みにつ

開催日	開催時間帯	開催場所
① 1月19日(木)	午前9時30分 ～午後3時45分	県立健康プラザ (送迎有)
② 1月22日(金)	午前9時45分 ～午後4時	谷和原公民館
③ 1月26日(火)	午前10時 ～午後4時	
④ 1月28日(木)		
⑤ 2月4日(木)		

シニアストレッチリーダー養成講座

昨年、大好評だったシニアストレッチリーダー養成講座を今年度も開催します。

正しいストレッチの理論を学び実践することで、誰でも体は柔らかくなります。また、ストレッチは体の柔軟性の向上だけでなく、転倒予防や動脈硬化予防にもつながります。これまでの研究に基づいたストレッチ体操の効果的な方法を習得し、自身の健康を維持するとともに、リーダーとして活動すること、自分の地域で仲間とシニアストレッチを拡げていきましょう。また本講座では体力測定も実施するので、現在の体力について確認することもできます。

両講座の申し込み方法

- ▶ 申込期限 12月28日(月)
- ▶ ※両講習会とも、定員を超えた場合は抽選となります。ご了承ください。
- ▶ 申し込み先 伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申込みください。



シニアストレッチリーダー養成講座

※本講座を受講し、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。

- ▶ 日程 1月12日(火)、13日(水)、20日(水)、26日(火)、2月2日(火)、9日(火)、16日(火)、24日(水)の全8回
- ▶ 時間 午後1時30分～3時30分
- ▶ 会場 谷和原公民館
- ▶ 対象者 (定員25人)
- ▶ 50歳以上の方で、受講後ストレッチリーダーとして地域で活動が可能な方
- ▶ ◎ 医師から運動を禁止されていない方
- ▶ ◎ 原則全日程に参加できる方
- ▶ ▼ 参加費 無料
- ▶ ▼ 講座内容 Ⅱ ストレッチに関する講義、実技、指導法、柔軟性測定法 など