



募集
シルバーハビリ体操指導士3級養成講習会
問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4306)

元気なつくばみらい市をつくるために介護予防事業を担うボランティアを募集します！

「シルバーハビリ体操」は、茨城県立健康プラザ医師太田仁史先生が考案した体操で、介護予防に効果があり、いつでもどこでも、どなたでもできる体

操です。

シルバーハビリ体操指導士は、地域住民の介護予防推進のため、地域のコミュニケーションセンターや集会所などで楽しく活動しています。また、学習会や定例会、懇親会などを通じて仲間づくりも大切にしています。

あなたもシルバーハビリ体操指導士になって一緒に活動しませんか？

▼対象者 50歳以上の方で、常勤の職についていない方。受講後地域でボランティア活動ができる方

「受講者の声」

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。

自分の趣味活動の合間をぬって活動しています。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！

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。

講習会日程

開催日	開催時間	開催場所
① 9月12日(火)	午前9時30分～午後3時45分	茨城県立健康プラザ
② 9月15日(金)	午前9時45分～午後4時	谷和原公民館
③ 9月19日(火)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
④ 9月22日(金)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
⑤ 9月26日(火)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
⑥ 9月29日(金)	午前10時～午後4時	谷和原公民館

- ▼講習会日程 左上表のとおり
- ▼受講料 無料(交通費、昼食代は各自負担)
- ▼募集人員 25人
- ※定員を超えた場合は抽選となります。ご了承ください。
- ※原則、全日程に参加できる方



募集
生き生きクラブ参加者を募集
問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4305・4306)

生き生きクラブでは、ボランティアのシルバーハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられたシルバーハビリ体操を行います。

この体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。足腰の筋力を維持する体操だけでなく、飲み込む力を強化するえんげ体操や発声練習などを通して、体全体を整え腰痛や肩こりを予防します。

▼開催場所 谷和原公民館
▼日時 毎週火曜日(9月下旬～3月下旬)の午前9時45分～午前11時30分

※申込者には、後日詳しい案内を郵送します。
※車など自力で来られる方は、

- に限りません。
- ※受講後は、指導士会に加入し、会を通して活動していただきます。
- ※初日の12日のみ送迎あり。集合時間は午前8時前後。
- ▼講習内容 講話：高齢者の病気や老化について、骨や筋



募集
成人式実行委員を募集します
問 教育委員会生涯学習課 ☎58・2111 (内線7302・7304)

大人への旅立ちを、自分たちの手で演出してみませんか？

市では、平成30年1月に開催される成人式を企画・運営する実行委員会のメンバーを、新成人の皆さんから募集します。個人でも、友達と一緒に結構です。奮ってご参加ください。

▼対象者 平成9年4月2日～平成10年4月1日に生まれた

- 肉の仕組みについて ほか
- 実技：シルバーハビリ体操 など
- ▼申込期限 9月1日(金)
- ▼申し込み 介護福祉課(伊奈庁舎1階) 窓口または電話でお申込みください。
- ※希望する方は申し込み時にお伝えください。定員になり次第締め切ります。停留所、時間などは後日お知らせします。
- ▼参加費 無料
- ▼申し込み 介護福祉課(伊奈庁舎) 窓口または電話でお申し込みください。
- ▼申込期間 7月3日(月)～14日(金) (平日午前8時30分～午後5時15分)

方で、市成人式に出席する方
▼活動期間 8月下旬～平成30年1月(月1回程度、実行委員会を開催します)
▼活動内容 式典内容の企画、記念品の選定、記念冊子の作成など
▼募集人員 30人程度
▼募集期限 7月21日(金)
▼申し込み 問合せ 教育委員会生涯学習課