

介護予防講演会を開催します

市制 10 周年を記念し介護予防講演会を開催します。当日は、テレビや講演会で活躍中の大田仁史^{おおたひとし}先生と、認知症の人と家族の会副代表理事でもある杉山孝博^{すぎやま たかひろ}先生をお招きします。超高齢社会を楽しく生きるヒントが見つかる講演会です。

- 日時…7月3日(日) 午前10時～午後4時
- 場所…きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館ホール
- 定員…300人（入場無料・入場自由）



【第一部】 午前10時～ シルバーリハビリ体操指導士の会 10周年記念講演
「これしかないでしょ！～元気で長生き、シルバーリハビリ体操～」

講師 茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史氏^{おおたひとし}

【第二部】 午後1時30分～ もっと知ろうよ！認知症講演
「みんなが安心して暮らせるために」

講師 川崎幸クリニック院長 杉山孝博氏^{すぎやま たかひろ}



◎当日はJ A茨城みなみ農協女性部によるトマトっ娘カレーの販売があります(200食限定 / 1食400円)

【送迎バスの運行について】

市内在住の方を対象に行政バスによる送迎を行います。下記の留意事項を確認の上、お申し込みください。

◎送迎バス申し込み受け付け…5月11日(木)から／定員…60人（先着順）

◎停留場所…市内各小学校正門前（申し込みした方へ後日集合時間などの詳細を郵送します）

※その他…各停留所には自家用車の駐車場はありません。バスの運行は、第一部開始前と第二部終了後のみとなります。第一部終了後と第二部開始前の運行は行いませんのでご了承ください。

【送迎バス申し込み・問い合わせ先】

伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線 1172 ※）

※ 5月2日(月)以降…内線 4301～4304

全6回	期日	時間午前9時45分～午後4時
1	6月27日(月)※	太田管理者の講義／体操実技
2	6月29日(水)	関節の運動について（講義）／体操
3	6月30日(木)	筋肉について（講義）／体操
4	7月7日(木)	骨について（講義）／体操
5	7月12日(火)	神経について（講義）／体操
6	7月14日(木)	体操／修了証書授与

◎講習会を修了した方へは、茨城県知事の認定証が交付されます。

「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^{おおたひとし}先生が考案した介護予防に効果のある体操で、『いつでもどこでも、ひとりでもでき

茨城県知事認定資格
**シルバーリハビリ体操指導士
3級養成講習会**

る体操」です。

市では、高齢者の介護予防を推進するため、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を行います。市内には、主に50～70歳代の指導士約70名がおり、体操普及活動を通して高齢者の介護予防の推進のために活躍しています。

▼日程…上記表のとおり

▼会場…谷和原公民館

※1回目のみ茨城県立健康プラザ（送迎あり）

▼対象者…50歳以上で常勤の職についていない方で、受講後ボランティア活動ができる方

▼受講料…無料

▼定員…25人（応募多数の場合抽選）

▼募集期限…6月20日(月)

▼申し込み方法…介護福祉課窓口またはお電話でお申込みください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58

2111（内線1172※）

※5月2日(月)以降…内線4301～4304