

シルバーリハビリ体操指導士

3級養成講習会受講講者募集

市では、元気なつくばみらい市を作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！

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

シルバーリハビリ体操指導士は、指導士になるための講習を受け、専門的な知識と技能を身に付けた方で、地域住民の介護予防推進のため、コミュニティセンターや集会所などでシルバーリハビリ体操教室を開催しています。また、学習会や定例会、懇親会を行うなど仲間づくりも大切にしています。あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって一緒に楽しく活動しませんか？

▼対象者：次の①②に両方該当する方

① 50歳以上の方で、常勤の職に就いていない方

② 受講後、地域でボランティア活動ができる方

▼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。あらかじめご了承ください。

※原則、全日程に参加できる方に限ります。

※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。

※初日のみ送迎あり

▼講習内容

・講話：高齢者の病気や老化について、骨や筋肉の仕組みについて ほか

・実技：シルバーリハビリ体操など

▼申込期限：6月19日(金)

▼申し込み先：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58

2111 (内線1172)

開催日	開催時間	開催場所
① 6月29日(月)	午前9時45分～午後3時45分	茨城県立健康プラザ
② 7月2日(木)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
③ 7月7日(火)		
④ 7月10日(金)		
⑤ 7月15日(水)		
⑥ 7月17日(金)		



介護予防カレンダー（6月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
谷井田コミュニティセンター	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
みらい平コミュニティセンター	2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)
きらくやますこやか福祉館	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)
青木自治会館	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月)
谷和原公民館 谷原分館	2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)
谷和原公民館 福岡分館	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
内宿公民館 (筒戸)	8日(月) 22日(月)
西ノ台倶楽部	3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線1172)