

# シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催

元気なつくばみらい市を作るために、介護予防事業をお手伝いしてくれるボランティアさんを募集します！！

シルバーリハビリ体操指導士は、介護予防事業（生

き生きクラブ、長・楽・部、地域の体操クラブ、出前講座など）で必要不可欠な存在となっています。

あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、一緒に活動しませんか？

開催日	開催時間	開催場所
① 5月24日(金)	午前9時45分～午後3時45分	茨城県立健康プラザ
② 5月30日(木)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
③ 6月7日(金)		
④ 6月11日(火)		
⑤ 6月13日(木)		
⑥ 6月25日(火)		
⑦ 6月27日(木)	午前10時～午後3時45分	茨城県立健康プラザ
⑧ 7月4日(木)		

★送迎希望者が9人以上の場合、初日と最終日（茨城県立健康プラザ）のみ送迎あり。

▼募集人員：20人（定員以上の申し込みがあった場合は、抽選になりますので、あらかじめご了承ください）

▼申込資格：4月1日現在満60歳以上で、常勤の職業についていない市民であって、認定後に地域活動（介護予防事業など）に参加できる方

※緊急のやむを得ない事情をのぞき、全日程に参加できること。

※50歳代の方も申し込みいただけますが、60歳以上の方を優先とします。

※認定後は、指導士会に加入し、会を通して活動していただくこと

毎月第2金曜日に古民家松本邸で開催していた、介護者家族会「かるがも」ですが、4月からは会場が変更となります。

▼日時：毎月第2金曜日 午前10時～午後3時

▼会場：開催日の2カ月前に決定します。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

【かるがもについてのQ&A】

Q. 介護者家族会「かるがも」とはなんですか？

A. 介護者や介護経験者が集まって、情報交換などを行います。同じ立場で話ができる仲間、わかりあえる仲間同士の出

## 介護者家族会「かるがも」会場変更のお知らせ

58 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 2111 (内線1172)

会の場を提供しています。

Q. うちのはほかの家と比較しても、あまり介護が大変じゃないのかもしれない。でも私自身はとても追い詰められています。それでも伺っていいですか？

A. もちろんです。介護の大変さの度合いは個人個人で違います。身体的につらい人、精神的につらい人、その両方：いろいろな介護があります。他者との比較ではなくて、自分の尺度でお考えください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 2111 (内線1172)

## 地域「体操クラブ」に参加しませんか

▼講習内容：《講義》介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活ほか《実技》いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱつ体操ほか

▼受講料：無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

▼申込期間：5月10日(金)まで

▼申込先：介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話でお申し込みください。

市では、65歳以上の方を対象として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」を市内各地で実施しています。今回、新たに「西ノ台」会場が追加されました。

寝たきり予防の体操として「いつでも・どこでも・ひとりでも」を合言葉に、誰でも簡単に取り組むことができますように構成されています。各会場に自力で来れる方なら、どなたでも大丈夫です。参加ご希望の方は、

①板橋コミュニティセンター／毎週木曜日

②谷井田コミュニティセンター／毎週木曜日

③青木自治会館／毎週月曜日

④きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館／毎週金曜日

⑤谷和原公民館福岡分館／毎週木曜日

⑥谷和原公民館谷原分館／毎週火曜日（谷和原公民館とは場所が異なりますのでご注意ください）

⑦内宿公民館（筒戸）／毎月第2・第4月曜日

⑧西ノ台倶楽部／毎週水曜日

▼開催時間：各会場午前10時～11時30分

58 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 2111 (内線1172)