

介護予防（一次予防）事業・地域介護予防活動支援事業

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催

茨城県では、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」の普及を進めており、この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」を養成しています。

市においても、介護予防事業（生き生きクラブ、知って納得 やって満足 お手軽「出前講座」、

長・楽・部）などでシルバーリハビリ体操指導士は必要不可欠な存在になっており、今後も普及啓発活動を進めていくためにも、下記の会場で養成講習会を実施します。イキイキとした地域づくりのために、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てみませんか？

【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】平成23年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、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、全日程にご参加ください。

※50歳代の方も申し込みいただけますが、60歳以上の方の募集が定員を上回った場合は、受講できませんので、ご了承ください。

※認定後は、指導士会に加入し、会を通して活動していただきます。

【講習会日程】

開催日	開催時間	開催場所
① 1月23日(月)	・午前9時45分～正午 ・午後0時45分～3時45分	茨城県立健康プラザ
② 1月27日(金)	・午前10時～正午 ・午後1時～4時	谷和原公民館
③ 1月30日(月)		
④ 2月3日(金)		
⑤ 2月6日(月)		
⑥ 2月9日(木)		
⑦ 2月13日(月)	・午前10時～正午 ・午後0時45分～3時45分	茨城県立健康プラザ
⑧ 2月23日(木)		

【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 他
実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱつ体操 他

【受講料】無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

【申込期限】12月16日(金)まで（土・日・祝日を除く）

【申し込み方法】介護福祉課窓口または電話でお申込みください。



申 問 伊奈庁舎介護福祉課

☎ 58-2111（内線1172）

★送迎希望者が9人以上の場合、初日と最終日（開催場所が健康プラザ）のみ送迎あり

健診結果をチェック！ 健診結果相談会を開催

【開催日時・場所など】

開催日	開催場所	受付時間・定員
12月20日(火)	伊奈保健センター	・受付時間 午後1時～3時30分 (30分ごとの時間予約制)
12月22日(木)	谷和原保健福祉センター	
平成24年1月17日(火)	谷和原保健福祉センター	・定員 各日24人
1月31日(火)	伊奈保健センター	
3月23日(金)	谷和原保健福祉センター	

【申し込み方法】

▼申込先：健康増進課（谷和原保健福祉センター内）☎25・2100（土、日、祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

▼申込期限：各開催日の前日までにお申し込みください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【対象者】
①みらい健診で基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けた方
②医療機関や人間ドックなどで特定健康診査を受けた方
※ご加入の保険証に関係なくご参加いただけます。

【内容】

①健診結果と生活習慣との関連についての相談
②バランスの良い食生活についての相談 など

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）☎25・2100