

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。

市でも、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）等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（お申込み多数の場合は抽選を行い、応募された方全員に通知します。）

【申込資格】平成21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（介護予防事業等）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歳代の方もお申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、ご承知ください。

※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 9月25日(金)	・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 10月1日(木)	・午前10時～正午 ・午後1時～4時	谷和原公民館
③ 10月7日(水)		谷和原保健福祉センター
④ 10月9日(金)		谷和原保健福祉センター
⑤ 10月16日(金)		谷和原公民館
⑥ 10月21日(水)		谷和原保健福祉センター
⑦ 10月23日(金)		谷和原保健福祉センター
⑧ 10月26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



【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い体操他

【受講料】無料（但し交通費、昼食代は各自負担）

【申込期限】7月21日(火)から8月18日(火)まで

【申込方法】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

申 問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100
月～金曜日(土日祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
・7月23日(木)から受け付けます。

申し込み期間

- 定員 各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)
- 申し込み方法 電話のみでの受付になります。申し込みは本人、家族のみです。
- 申し込み方法 健康増進室利用講習会(谷和原保健福祉センター内)まで、電話または窓口で直接申し込み込んでください。申し込みは本人、家族のみです。
- 2ミニ教室：「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます。(都合により休講、変更する場合があります。)
- ※1 健康増進室利用講習会
- 対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員 各日8人(予約制)
- 申し込み方法 健康増進課(谷和原保健福祉センター内)まで、電話または窓口で直接申し込み込んでください。申し込みは本人、家族のみです。

【8月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料
健康増進室利用講習会(1時間30分程度)	4日(火)	午前9時	無料
	9日(日)	午後1時	
	12日(水)	午後6時30分	
	22日(土)	午後1時	
ミニ教室※2 肩こり・腰痛体操(40分程度)	5日(水)	午前11時	100円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
ミニ教室 チューブ運動(30分程度)	6日(木)	午前11時	100円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
ミニ教室※2 バランスボール(1時間程度)	7日(金)	午前11時	100円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

健康増進室のご利用案内
●火・土：午前9時～午後8時30分
●日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
●料金：1回あたり100円（免除制度あり）
※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

ご利用ください！健康増進室