

～自分のため、地域のために～

# 体操指導ボランティアを養成します

伊奈庁舎介護福祉課 (内線4306)

市では、次のボランティアを養成しています。地域の仲間同士で楽しく体を動かし、長寿のための体作りをしていきましょう。ご参加お待ちしております！

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、開始日の延期または日程が中止となる可能性があります。

▶申込期限：12月27日(月) ※両講習会とも参加費は無料です。定員を超えた場合は抽選となります。

【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。

## シルバーハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバーハビリ体操は、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる介護予防のための体操で、肩こり・腰痛・膝痛・誤嚥などを楽しく予防できます。

▶対象者(定員25人)：原則全日程に参加でき、市内在住の50歳以上の方で、受講後シルバーハビリ体操指導士として地域で活動が可能の方。

▶講習内容：講話…関節、筋肉の仕組みについて など  
実技…シルバーハビリ体操 など

※本講習会を受講した修了者に対して茨城県知事が認定を行います。

### 【シルバーハビリ体操指導士3級養成講習会日程】

	開催日	開催時間	開催場所
①	1月18日(火)	午前 9時30分 ～ 午後4時	伊奈庁舎(オンライン講習)
②	1月21日(金)		伊奈公民館2階
③	1月26日(水)		
④	1月28日(金)		
⑤	2月4日(金)		

※各日とも1時間弱の昼食時間を含みます。

## シニアストレッチリーダー養成講座

ストレッチの効果的な方法を習得し、自身の健康を維持するとともに、リーダーとして活動することで自分の地域で仲間とシニアストレッチを上げていきましょう。また、体力測定も実施するので、現在の体力について確認することもできます。

▶対象者(定員25人)：原則全日程に参加でき、市内在住の方で、受講後ストレッチリーダーとして地域で活動が可能の方。

▶講座内容：ストレッチに関する講義、実技、指導法、柔軟性測定法 など

※受講後、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。

### 【シニアストレッチリーダー養成講座日程】

開催日		開催時間	開催場所
①1月11日(火)	⑤2月8日(火)	午後 1時30分 ～ 3時30分	伊奈 公民館 2階
②1月18日(火)	⑥2月15日(火)		
③1月25日(火)	⑦2月22日(火)		
④2月1日(火)	⑧3月1日(火)		

## くらしのQ&A

【今月のテーマ】

### 若者を誘う怪しい副業やアルバイト

Q

息子が簡単に稼げるという副業の話をしていますが心配です。

(40代女性)

A

### 「簡単に稼げる」は怪しい

「スマートフォンで相談にのるだけの仕事と言われ始めたら、次々に手数料を支払わされた」「副業を始めるためにサイトに登録したが、収入は得られずサイトの利用料だけを支払わされている」「届いた荷物を転送するだけの仕事と言われ始めたが、自分の名義で何台もスマートフォンを買わされた」など、簡単に稼げるという誘いにのりトラブルに遭う事例が若者を中心に寄せられています。

副業と言いながら収入にはつながらず、「登録料」など様々な名目でお金を支払わされるのが特徴です。

特にSNSでのどこの誰かもよくわからない人からの「簡単に稼げる」を強調する情報を安易に信じないようにしましょう。

インターネットにはさまざまな副業・アルバイトの情報が掲載されています。始める前に、家族や周りの人に相談しましょう。



市消費生活センター  
イメージキャラクター  
まみりん

市消費生活センター(谷和原庁舎1階)

☎0297-25-3288