

シルバーリハビリ体操指導士として活動してみませんか？

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4301）

シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会を開催します！

「シルバーリハビリ体操」は、茨城県立健康プラザの大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、この体操を広めるため、日々地域のコミュニティセンターや集会所などで活動しています。

▶対象者：次の①・②を満たす方

① 50 歳以上の方で、常勤の職についていない方

② 受講後に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）

▶講習内容

○講話：超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操

○実技：シルバーリハビリ体操 など

▶募集人数：25 人（定員を超えた場合は抽選になります）

※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。

※ 10 月 3 日(月)のみ送迎あり

▶申込期限：9 月 12 日(月)

▶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。

開催日	開催時間帯	開催場所
10 月 3 日(月)	午前 9 時 30 分 ～午後 4 時	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町 993 - 2)
10 月 7 日(金)		伊奈公民館
10 月 12 日(水)		
10 月 14 日(金)		
10 月 21 日(金)		



▲つくばみらい市シルバーリハビリ体操指導士の会会長
和田百合子さん

友人から「気軽にできる運動があるよ」と声をかけてもらったことが、シルリハ（シルバーリハビリ体操）との出会いでした。シルリハは市内各地で体操クラブが開催されていて、地域の交流の場にもなっています。参加をすれば「和田さん！久しぶり！元気？」と参加者の方が声をかけてくれます。それがうれしくて、私自身また元気になれます。

シルリハには、「いつでも、どこでも、ひとりでも 1 日 1 ミリ、1 グラム 忘れずシルバーリハビリ体操」という合言葉があります。これは関節の動きを 1 日 1 mm 伸ばし、筋肉を 1 g 増やそうという思いがこめられています。あなたの健康のため、あなたの大切な人の健康のために、ともにシルバーリハビリ体操指導士として活動してみませんか。

くらしの Q & A



問 市消費生活センター（谷和原庁舎 1 階） ☎0297 - 25 - 3288

【今月のテーマ】 偽サイト

Q ネットで見つけた家具メーカーのサイトでダイニングテーブルを注文して代金を振り込みましたが、商品が届かずサイトと連絡が取れなくなりました。だまされたのでしょうか。（50 代 女性）

A 購入前に確認を！

家具メーカーや有名ブランドのウェブサイトによく似た作りの偽サイトの相談が多く寄せられています。下記のようなサイトは、偽サイトの可能性があるので注意しましょう。

- ・問い合わせフォームやメールでしか連絡が取れない。
- ・日本語の表記が不自然である。
- ・サイトの URL が、正規サイトと少しだけ異なっている。
- ・支払い方法が前払いの銀行振り込みで、個人名義である。
- ・価格が極端に安い。

サイトに記載されている「特定商取引法に基づく表記」などで、販売業者の情報を購入前にしっかり確認することが大切です。