

ボランティア養成講習会を開催します

介護予防に効果のある体操を地域で広げていくためのボランティアを養成します。体操教室の参加者とのふれあいや、養成講座を一緒に受けた仲間との関わりは、これからの生活の支えになります。

ご自身の健康のため、また社会参加の一環として仲間と楽しく活動してみませんか？

■シニアストレッチリーダー養成講座
これまでの研究に基づいたストレッチ体操の効果的な方法を学ぶことができます。受講後に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、地域で活動することができます。

▶対象

○受講後に「シニアストレッチリーダー」として地域で活動ができる方

○原則、全日程に参加できる方

▶受講料：無料

▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）

▶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

▶開催日：9月5日、12日、26日 10月3日、17日、24日、31日 11月14日（各火曜日）

▶時間：午後1時30分～3時30分

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶申込期限：8月15日(火)

■シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

「シルバーリハビリ体操」は、茨城県立健康プラザ^{おおたひとし}管理者の大田仁史先生（医学博士）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・ひとりでも」できる体操です。シルバーリハビリ体操指導士は、この体操を広げるため、地域のコミュニティセンターや集会所などで日々活動しています。

▶対象

○50歳以上の方で、常勤の職についていない方

○受講後に「シルバーリハビリ体操指導士」として地域で活動ができる方

※受講後、指導士会に加入し、会を通して活動していただきます。

○原則、全日程に参加できる方

▶受講料：無料

▶定員：25人（定員を超えた場合は抽選）

▶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

▶開催日：10月2日(月)、6日(金)、11日(水)、13日(金)、20日(金)（予備日：10月27日(金)）

※12月11日(月)フォローアップ研修会があります。

▶時間：午前9時30分～午後4時

▶場所

10月2日(月)：茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町993-2）※送迎あり

それ以外の日：伊奈公民館

▶申込期限：8月31日(木)

◆各講座の申込方法

介護福祉課窓口またはお電話でお申し込みください。

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線4305）

読み聞かせボランティア養成講座開催

子どもと楽しむ絵本の読み聞かせ、あなたも一緒に学びませんか？読み聞かせ虹の会創立30周年記念事業となります！ご参加お待ちしております。

▶日時：8月27日(日)、9月2日(土)

各日午後1時30分～3時30分

※原則2回コースでの講座となります。

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 2階研修室1・2

▶講師：新海博枝氏（「この本大好き^{しんかいひろえ}の会」所属）

▶参加費：無料

▶定員：30人

▶申込期限：8月23日(水)

▶申込先：下記問い合わせ先まで

☎ 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 25 - 2101

コミュニティセンター講座受講生募集

■みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

【夏のメンテナンスヨガ】

▶日時：8月10日(木) 午後4時～5時、17日(木) 午後2時～3時

▶対象：高校生以上の方

▶受講料：各500円

【女性のためのボクシング】

▶日時：8月12日(土) 午後6時～7時

▶対象：初心者の方

▶受講料：500円

■小絹コミュニティセンター

【親子ドローン講座】

▶日時：8月9日(水) 午後2時～4時

▶対象：小学生以上の親子

▶受講料：500円

◆各講座の申込方法

「みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設」窓口で受講料を添えてお申し込みください。

☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

☎ 0297 - 38 - 7240

合気道体験教室参加者募集について

合気道の基本動作や技を体験できる、親子向け・シニア向けの教室を開催します。お気軽にご参加ください。

■夏休み親子合気道教室

▶日時：8月18日、25日の全2回

（各金曜日）午前10時～正午

▶対象：市内在住の小学生とその保護者