

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 問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線4305)

「シルバーリハビリ体操」は、茨城県知事認定の介護予防体操で、「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、この体操を普及するため、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。本市では約60人のシルバーリハビリ体

操指導士が、市内のさまざまな会場で地域の高齢者とともに体操を行い、介護予防に取り組んでいます。
ご自身の健康のため、また社会参加のひとつとして、仲間と楽しく活動しませんか？

▶内容

○講義：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

▶対象：下記のすべてを満たす方

○おおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方

○受講後にシルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能
な方 ※受講後に市指導士会に加入し、会を通して活動します。

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶受講料：無料

▶申込方法：介護福祉課窓口、お電話または
メールフォームのいずれかの方法でお申し込みください。

▶申込期限：9月13日(金)



日程	時間	場所
10月9日(水)	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11日(金)		伊奈公民館
10月18日(金)		
10月23日(水)		
10月30日(水)		
予備：11月1日(金)		

※10月9日(水)のみ送迎があります。

※11月13日(水)にフォローアップ研修会があります。

～高齢者の介護予防に貢献～

シルバーリハビリ体操指導士に感謝状が贈られました 問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線4305)



左から高松さん、中島さん、元川さん、石垣さん、堤さん

5月24日、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献しているシルバーリハビリ体操指導士の^{いしがきみつよ}石垣光代さん、^{たかまつやすこ}高松保子さん、^{なかしまふみこ}中島文子さん、^{つみはるえ}堤春江さん、^{もとかわひでとし}元川秀俊さんに、茨城県から知事賞感謝状が贈られました。

シルバーリハビリ体操などを行う「地域体操クラブ」の開催日時や場所は、広報29ページ「介護予防カレンダー」をご覧ください。

ストレッチ体験講座参加者を募集します 問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線4305)

椅子やタオルを用いて、安全で効果的なストレッチ方法が学べる講座です。柔軟性アップはもちろん、体幹の強化にもつながります。また、ご自宅でも継続できるよう講座内

でサポートしていきます。

いつまでも健康で元気に過ごすための第一歩、ぜひこの機会に始めてみませんか？

▶対象：下記のすべてを満たす方

○60歳以上の市民の方（健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、お申し込みください）

○全10回の日程におおむね参加できる方

○現在、運動のサークル活動などに参加していない方

▶講師：^{じょうほうかや}城賞佳也氏（健康運動指導士・博士（公衆衛生学））

▶定員：15人程度 ※定員を超えた場合は抽選

▶参加費：無料

▶申込方法：介護福祉課窓口、お電話または
メールフォームのいずれかの方法でお申し込み
ください。

▶申込期限：8月2日(金)



日程 (すべて水曜日)	時間	場所
9月 4日	午後1時～3時	小絹コミュニティ センター
18日	午後1時～2時30分	
25日		
10月 2日		
16日		
30日		
11月 6日	午後1時～3時	
20日		
27日		
12月 4日		