

自分自身・地域の介護予防推進のために

令和7年度 つくばみらい市
シルバーリハビリ体操指導士

3級養成講習会 受講者募集



日程 全5回

①令和7年10月29日 水

②10月31日(金) ③11月7日(金) ④11月12日(水) ⑤11月14日(金)

時間：9時30分～16時(全日程)

※詳細については裏面をご覧ください

会場

1日目：伊奈庁舎 2階会議室1・2

2日目以降：伊奈公民館 2階大ホール

定員 20名

※定員を超えた場合は抽選となります

お申込み

つくばみらい市役所介護福祉課

〒300-2359 つくばみらい市福田195

申込締切：令和7年10月10日(金)まで

介護福祉課窓口、電話または申込フォームで
お申し込みください。

☎ 0297 (58) 2111
(内線4305)

申込QRコード



シルバーリハビリ体操とは？

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。肩痛・膝痛・腰痛・誤嚥などの予防、転倒予防に対応してつくられています。

シルバーリハビリ体操3級指導士とは？

シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。

申込資格

- ①市内在住のおおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方
- ②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
⇒①②両方を満たす方

講習会内容

- 【講義】超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操
からだを動かす仕組み（関節運動、筋肉など）
- 【実技】いきいきヘルス体操 いきいきヘルスいっぱい体操 ほか

受講料

無料（交通費、昼食は各自負担）

日程・会場

全5日間 開催時間は全て9時30分～16時です

	開催日	会場
①	10月29日（水）	伊奈庁舎 2階会議室1・2
②	10月31日（金）	伊奈公民館 2階 大ホール
③	11月7日（金）	
④	11月12日（水）	
⑤	11月14日（金）	
予備日	11月21日（金）	

※全日程修了者には、茨城県知事認定証が交付されます。

※受講後、市指導士会に加入し、会を通じて活動します。

※12月10日（水）に3級指導士フォローアップ研修があります。

体操QRコード

シルバーリハビリ体操の詳しい内容については...

YouTube「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル」をご覧ください

