



自分自身と地域の  
介護予防推進のために



# 令和8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8年7月14日(火) ②7月17日(金) ③7月21日(火) ④7月24日(金) ⑤7月28日(火)  
※予備日：7月31日(金)  
時間：午前9時30分～午後4時(全日程)  
※詳細については裏面をご覧ください。

## 会場

谷和原公民館 和室1・2  
(つくばみらい市古川1025)

## 定員

20人  
※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

☎ 0297 (58) 2111

申込締切：令和8年6月30日(火)まで

介護福祉課窓口、お電話または  
申込フォームでお申込みください

申込QRコードは  
コチラ⇒



ご応募お待ちしております！

## ●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、昼食代は各自負担）

### 日程・会場

全5日間 開催時間は午前9時30分～午後4時（全日程）

	開催日	会場
①	7月14日（火）	谷和原公民館 和室1・2
②	7月17日（金）	
③	7月21日（火）	
④	7月24日（金）	
⑤	7月28日（火）	
予備日	7月31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。

※9月1日（火）に3級指導士フォローアップ研修があります。

シルバーリハビリ体操の詳しい内容については…

You Tube「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。

体操QRコード

