

令和 8 年度

5 日間の受講で
「3 級指導者」に
認定されます

「教える」ことは自分の健康づくりにつながります 「シルバーリハビリ体操 3 級指導士」 受講者 募集中！

『3 級指導士の役割』とは…

シルバーリハビリ体操を先輩指導士さんと一緒に、大洗町に広げる活動を行います。
5 日間の講習を受けて、自分が体操を楽しんでみませんか？

『シルバーリハビリ体操』とは…

茨城県が普及している「介護予防のための体操」で、ゆるやかな動き、道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。運動が苦手な方でも、体力に自信のない方でも安心して参加できます。

【講習内容】 **講義** 超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操、
嚥下の仕組みと嚥下体操、解剖運動学 他

実技 シルバーリハビリ体操

【対 象 者】 下記全ての要件を満たしている方。

- ・町内在住の 50 歳以上の方
- ・常勤の職についていない方
- ・地域での体操普及のボランティア活動に参加できる方

【受 講 料】 無料

【申込方法】 電話または福祉課窓口

【募集期間】 **7 月 1 日（水）～8 月 7 日（金）まで**



【申 込 先】 福祉課 高齢者支援係 ☎267-5111（内線 153）

【募集人員】 5 人

【講習会日程】 **※5 日間の日全日程にご参加ください**

	日 程	開 催 場 所	開 催 時 間
1 日 目	9月3日(木)	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)	9時30分～15時45分
2日目	9月17日(木)	茨城町文化交流会館 (茨城町小堤1070)	
3日目	9月30日(水)		
4日目	10月8日(木)		
5日目	10月15日(木)		
予備日	10月21日(水)		