

地域の介護予防の一端を担うボランティア 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！！



シルバーリハビリ体操とは、介護予防の第一人者である茨城県健康プラザ管理者の大田仁史医師がリハビリテーション・障害学に基づいて考案した体操で、日常生活動作を楽にする体操です。

講習会の受講対象者は、筑西市にお住まいの常勤の職についていないおおむね50歳以上の、地域で体操普及のボランティアとして活動していただける人です。

<講義内容>

- 超高齢化社会における茨城県の介護予防の推進
- 解剖運動学(筋肉や骨、神経など)
- シルバーリハビリ体操(実技)
- ◎体操に必要な知識を楽しく学びます。
- ◎受講後は、地域の高齢者へ体操を指導します。



日 程

第1回	11月10日(火)	筑西市役所4階	401会議室
第2回	11月11日(水)	アルテリオ2階	会議室A・B
第3回	11月13日(金)	アルテリオ2階	会議室A・B
第4回	11月17日(火)	アルテリオ2階	会議室A・B
第5回	11月18日(水)	アルテリオ2階	会議室A・B

5日間の全日程に必ずご参加ください。

各日午前9：30～午後3：45（5時間程度）

受講料：無料

申込締切：令和8年10月23日（金）

問合せ

高齢福祉課地域包括係 0296-22-0526(直通)