

シルバーリハビリ体操指導士

3級養成講習会

シルバーリハビリ体操とは？

茨城県で考案された高齢者の介護予防を推進する体操です。「シルバーリハビリ体操」を広く普及するための指導士を養成します。

全5日間で「シルバーリハビリ体操」の指導・普及活動に必要な知識や体操を学びます。

地域の高齢者、自分自身の介護予防のため、また元気な地域づくりのために、シルバーリハビリ体操指導士になって活動してみませんか？

日 時			場 所
1	11月20日	木	結城市役所 1F 多目的スペース
2	11月27日	木	小田林コミュニティセンター 集会室 (住所：結城市小田林1357)
3	12月1日	月	
4	12月4日	木	
9時30分～ 15時45分 (受付9時～)			
5	12月8日	月	結城市役所 1F 多目的スペース

※フォローアップ研修：12月10日
予備日（悪天候時）：12月11日

◎ 修了認定には、全5日間の参加が必要です。

★上記日程以外でも、ご案内できる場合もございます。興味のある方は、下記までご相談下さい。

- 募集人数 20人（先着順）
- 申込〆切 10月31日（金）まで

○受講資格

- ①概ね50歳以上の結城市民の方
- ②常勤の職に就いていない方
- ③地域で体操普及のボランティア活動ができる方



結城市いきいきヘルス
体操教室については
こちら→

市HPへ接続します。



詳しい体操はこちら→

茨城県立健康プラザ
YouTubeへ接続します。



肩こりや膝痛予防にも
効果があります！