

# 回覧

## シルバーリハビリ体操指導士養成講習会 受講者募集



募集期間：平成29年8月21日（月）～10月20日（金）

「シルバーリハビリ体操」とは、茨城県立健康プラザ管理者の、大田仁史先生が考案した介護予防のための体操で、どのような姿勢でもでき、いつでもどこでも、一人でもできる体操です。「シルバーリハビリ体操指導士」は1級から3級まであり、3級は地域活動の実施者として、2級は地域活動のリーダー、1級は3級及び2級指導士の養成者としての役割があります。地域住民の介護予防などで、シルバーリハビリ体操指導士は活躍しています。

### 受講資格など

- ◎60歳以上で、受講後にかすみがうら市でボランティア活動ができる、常勤の職についてない方なら、どなたでも受講できます。
- ◎講習会の全日程を修了し、認定の基準を満たした方には、後日、茨城県知事の認定証が交付されます。
- ◎認定後は、かすみがうら市シルバーリハビリ体操指導士の会に加入していただき、指導士の会員として体操指導活動をしていただきます。
- ◎受講料は無料です。テキスト等は茨城県より支給されます。

### <日程>

| 回数  | 開催日時      |  | 開催場所                |
|-----|-----------|--|---------------------|
| 1回目 | 11月2日（木）  | 午前9時30分～午後3時45分<br>○霞ヶ浦保健センター 出発：午前7時30分<br>○千代田保健センター 出発：午前8時 | 茨城県立健康プラザ<br>(バス移動) |
| 2回目 | 11月8日（水）  | 午前9時45分～12時00分<br>午後12時45分～3時45分                               | あじさい館               |
| 3回目 | 11月14日（火） | 午前10時00分～12時<br>午後12時45分～3時45分                                 |                     |
| 4回目 | 11月17日（金） |  |                     |
| 5回目 | 11月22日（水） |  |                     |
| 6回目 | 11月28日（火） |  |                     |

裏もご覧ください

## ◇シルバーリハビリ体操指導士の活動内容◇

＜各体操教室での体操指導＞  
1チーム3～4人で15チームを編成し、34か所の教室を巡回し、体操の指導を行っている。1か月の指導回数は約3回となっている。

＜定例会＞  
月1回開催している。情報の共有や活動での問題点の整理を行っている。

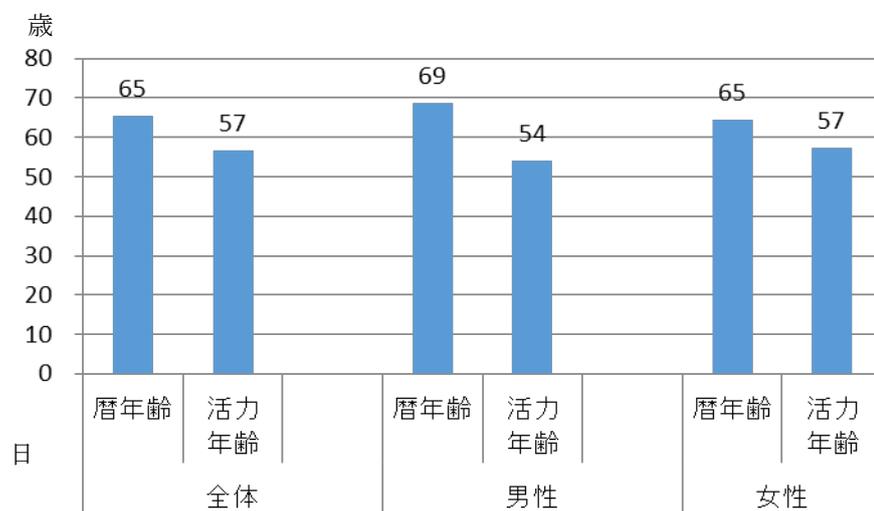
＜不定期な活動＞  
高齢者大学、敬老式典、子どもヘルパー養成授業、かすみがうら祭りで活動している。

＜学習会＞  
指導士のスキルアップと体操実技のレベル合わせを目的に、毎月の定例会の後に勉強会を行っている。



## ◇シルバーリハビリ体操指導士の心身の効果◇

体操ボランティアを行っている時、還年齢よりも活力年齢が下回っており、特に男性は15歳若いとの結果が出ている。



茨城県内4市町村の指導士232名にアンケートをした結果

小澤多賀子、田中喜代次、大田仁史ら、  
本健康支援学会：健康支援第17巻1号  
2015・第16巻1号2014から

◆お問い合わせ・お申込み先◆  
かすみがうら市地域包括支援センター  
0299-59-2111・029-897-1111  
(内線：1350・1351)