

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 ○霞ヶ浦保健センター 出発：午前7時30分 ○千代田保健センター 出発：午前8時	茨城県立健康プラザ (バス移動)
2回目	11月8日（水）	午前9時45分～12時00分 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 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。

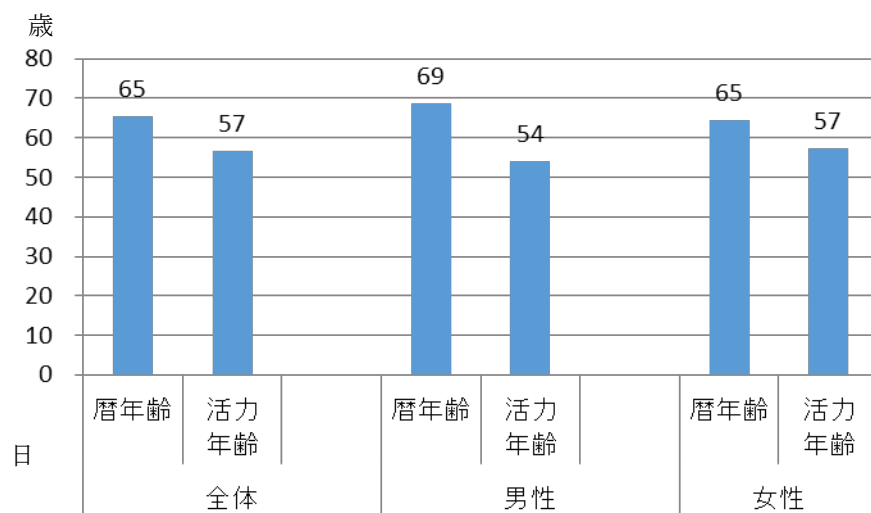
＜不定期な活動＞
高齢者大学、敬老式典、子どもヘルパー養成授業、かすみがうら祭りで活動している。

＜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ると、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)