

## 回 覧

### 「シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会」受講者募集

シルバーリハビリ体操は、介護予防を目的とした“いつでも・どこでも・ひとりでも”できる体操です。体操を普及するボランティアである「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講習会を開催します。講習会ではシルバーリハビリ体操と、体操に関わる身体の仕組みを学びます。

#### ■受講資格

市内在住の50歳以上の方で次のすべてを満たす方

- ① 常勤の職に就いていない方
- ② 指導士会に加入して体操指導のボランティア活動ができる方
- ③ 5日間全日程を受講できる方

日程が5日間に短縮され、対象年齢も50歳からに拡大されました。

#### ■講習会日程

全日開始時間9:30 終了時間15:45(昼食は各自用意)。

	日にち	講習会場
1	令和 3年 1月19日(火)	茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町) ※送迎あり
2	令和 3年 1月25日(月)	かすみがうらウエルネスプラザ (かすみがうら市宍倉5462)
3	令和 3年 2月 2日(火)	
4	令和 3年 2月12日(金)	
5	令和 3年 2月15日(月)	

■受講料 無料

■最少開催人数 6名(6名以上で開催します)

■申込方法 令和2年11月13日(金)～令和2年12月11日(金)までにかすみがうら市地域包括支援センターまでお電話でお申し込みください。  
受講決定者には後日詳細をお知らせします。

■その他 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止することがあります。

申込み・問合せ先:かすみがうら市地域包括支援センター

かすみがうらウエルネスプラザ内

電話 029-898-9110

