

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、茨城県知事認定の介護予防体操です。
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

受講料 無料 ☆

■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10月 5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10月14日(木)	あじさい館 (かすみがうら市深谷3719-1)
3	令和3年10月22日(金)	
4	令和3年10月28日(木)	
5	令和3年11月11日(木)	

■申込方法 令和3年8月16日(月)～令和3年9月17日(金)までにかすみがうら市
地域包括支援センター(029-898-9110)までお電話でお申し込みください。
受講者には後日詳細をお知らせします。

■その他 水分補給の飲み物をお持ちの上、マスク着用、動きやすい服装でお越しください。



ご自身の介護予防にもつながります。
お申込みお待ちしております。

申込み・問合せ先:かすみがうら市地域包括支援センター
かすみがうら市宍倉5462
電話 029-898-9110