

健康寿命を延ばしましょう！

募集

## シルバーリハビリ体操 指導士

肩が軽くなった

関節の痛みが緩和した

つまづきにくくなった

ムセにくくなった

友人、仲間が増えた

外出の機会が増えた



シルバーリハビリ体操とは…

関節の動く範囲を保つことと、介護が必要とならないように筋力を保ち続けることを目的とした介護予防体操です。

「いつでも、どこでも、ひとりでも」

指導士になるには **指導士3級養成講習会** の受講が必要です

募集期限：令和 5年 9月 15日(金)

受講資格：概ね50歳以上で、常勤の職に就いていない方  
市内で体操普及のボランティア活動ができる方

受講料：無料 (テキストは県から支給)

日 程	1日目 9月26日(火)	茨城県立健康プラザ (水戸市、1日目のみ送迎あり)
(令和5年度	2日目 10月11日(水)	かすみがうらウエルネスプラザ (かすみがうら市栄倉5462)
かすみがうら市会場)	3日目 10月20日(金)	
	4日目 10月27日(金)	
	5日目 11月 7日(火)	
時 間	各日 9:30~15:45	※ 5日間の全日程の受講が必須です

※ 健康プラザ会場では、別日程のコースもありますので、お問い合わせください。

◇ 指導士3級認定後は、「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、体操指導のボランティア活動を通じて地域の介護予防に貢献しましょう!!

◆問合せ・申込み◆

かすみがうら市地域包括支援センター  
TEL 029-898-9110