

# 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

介護予防を目的とした体操を普及するボランティアを募集します。

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

市内在住のおおむね50歳以上の方で次のすべてを満たす方

- ① 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
- ② 常勤の職に就いていない方
- ③ 5日間全日程を受講できる方（日程の調整が難しい場合は、ご相談ください）



## ■講習会日程

全5日間 開始時間9:30 終了時間15:45（昼食、飲み物は各自用意）

	日にち	講習会場
1	令和8年9月3日（木）	ウエルネスプラザ（栄倉 5462）
2	令和8年9月10日（木）	
3	令和8年9月18日（金）	
4	令和8年9月25日（金）	
5	令和8年10月1日（木）	

■受講料 無料

二次元コード申込はこちらから↓

■申込方法 かすみがうら市介護長寿課へお電話または、  
二次元コードでお申込みください。



■申込締切日 令和8年7月24日（金）

■その他 受講決定者には、後日詳細をお知らせいたします。

講習会の全日程を修了した方に、茨城県知事の認定証が交付されます。



ご一緒に活動してみませんか？

ご自身の介護予防にもつながります

男女問わず、お申込みお待ちしております

### 【申込み・問合せ先】

かすみがうら市介護長寿課（市民窓口センター）

電話 0299-59-2111 または 029-897-1111



# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

体操教室に  
参加してみ  
ませんか。

高齢になると、関節が硬い又はこわばった感じがするようになります。  
また、運動をしないと筋肉量や筋力が大幅に衰え、歩くことや日常生活を送るために最低限必要な動作も困難になってしまいます。

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつける事で、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでもできます。

## 体操の特徴

～最期まで身体として人間らしくある！～

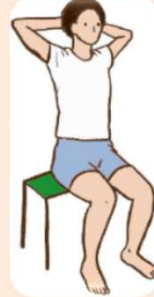
寝て



床



椅子



立位



- リハビリの専門医である大田仁史医師が、リハビリの治療に使う運動を体操化
- 日常生活のどの姿勢（寝て、床、椅子、立位）でもできる体操
- いつでも、どこでも、ひとりでもできる（特別な道具を使用しない）
- 「日常生活動作を楽にする体操」や「筋力をつける体操・からだの柔軟性を高める体操」等、それぞれの体操に目的がある
- 茨城県の事業として約20年の実績があり、県内全ての市町村で体操教室が開催されている

## 体操例（転倒予防の体操）

～高齢者のリハビリ体操3原則～

- ①一度に無理して頑張りすぎない
- ②「良くなったから」といつても止めない
- ③効果が現れなくても、あきらめなくて続ける

### ももを上げる力をつける



ゆっくり左  
右へ身体  
をひねる。

### 身体のバランスを保つ筋力を高める



ゆっくり肩を水平  
にして、膝を曲げ  
ずに足底を引き  
上げて、5秒程  
保つ。