

地域の介護予防の一端を担うボランティア

# シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

## 平成28年度 上期受講者 募集中

### <講習会講義内容>

- 超高齢化社会における茨城県の介護予防の推進
- 解剖運動学(筋肉や骨、神経など)
- シルバーリハビリ体操(実技)



◎体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます。

◎受講後は、地域の高齢者へ体操を指導します。

### 受講資格等

- 60歳以上の茨城県民で、受講後に地域でボランティア活動ができる、常勤の職についていない方なら、どなたでも受講できます。(50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。)
- 「シルバーリハビリ体操」は、当プラザ管理者 大田仁史が考案した、介護予防のための体操で、どのような姿勢(座った姿勢や寝た姿勢、立った姿勢)でもでき、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。
- 講習会の全課程を修了した方に、茨城県知事の認定証が交付されます。

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため、「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、茨城県立健康プラザでは、この体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行っています。



茨城県立健康プラザ

# シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会

## ご案内

・6日間の全日程に必ずご参加ください。

・受講料 無料(ただし交通費、昼食代は各自負担) ・募集人数 5コース 200名

1:日程 午前10:00～午後3:45(1日5時間程度) ※初日と2日目は午前9:45開講

コース	開催日(各コース6日間)	応募締切	決定通知
150	4/5(火), 4/8(金), 4/12(火), 4/19(火), 4/22(金), 4/26(火)	3/10(木)まで	3/22(火)まで
151	4/7(木), 4/11(月), 4/14(木), 4/21(木), 4/25(月), 4/28(木)		
152	5/12(木), 5/16(月), 5/19(木), 5/23(月), 5/26(木), 5/30(月)	4/18(月)	4/28(木)
154	6/2(木), 6/6(月), 6/13(月), 6/16(木), 6/20(月), 6/23(木)	5/9(月)	5/19(木)
155	6/27(月), 7/4(月), 7/7(木), 7/11(月), 7/14(木), 7/21(木)	6/2(木)	6/13(月)

2:会場 茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町993-2



水戸保健所と同じ建物内です。

### 交通

●自動車をご利用の場合

・国道50号バイパス笠原町東交差点から北へ約600m

●バスをご利用の場合

・水戸駅北口8番のりばから「本郷経由笠原行き」または「払沢経由笠原行き」で  
メディカルセンター前下車徒歩3分  
(所要時間 約20分)

### 3:申し込み方法

往復はがきでお申し込みください

(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

〒〇〇〇-〇〇〇〇	①住所・郵便番号
あなたの住所 氏名 様	②氏名・ふりがな
	③性別
	④生年月日 平成28年4月1日時点 の年齢
	⑤電話番号
	⑥受講できるコース名 (すべてご記入ください)

●決定した受講コースは返信はがきにて通知いたします。(応募締切および受講決定通知の期日は上記日程をご覧ください。)

※各応募締切日までにお申込みいただいた方へその都度、決定の連絡をいたします。

※応募者多数の場合は受講いただけないこともあります。

※住所、氏名、電話番号につきましては、健康プラザからの連絡等に使用いたしますほか、認定後に地域活動を行うため、お住まいの市町村や指導士会に提供いたしますのでご了承ください。

### 4:申し込み・問合せ先

〒310-0852 水戸市笠原町993-2  
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部  
TEL 029-243-4217

シルバーリハビリ体操

検索

click