

令和6年度 楽しく学んで、地域の健康づくりを一緒にしませんか！



# シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会



楽しく学ぼう！

受講無料

交通費、昼食は各自負担



## 健康寿命の延伸と健康長寿日本一

をスローガンに出前体操教室などで活躍するシルバーリハビリ体操指導士！  
あなたも一緒に活動してみませんか？

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、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。

### 日時

### 会場

7月5日(金)

8:00～17:30 ※移動時間含む

茨城県立健康プラザ

水戸市笠原町993-2 ※つくば市役所から送迎あり

7月9日(火), 12日(金), 16日(火), 19日(金)

9:30～15:45

つくば市保健部

健康増進施設いきいきプラザ

つくば市大曾根4067番地1 ※直接集合

### 講習会 内容

体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます

- 超高齢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）

講習会の全日程を修了し、認定の基準を満たした方に、茨城県知事の認定証が交付されます！

対象者 定員:先着20人

- ・つくば市民で50歳以上の方
  - ・常勤の職についていない方
  - ・認定後、指導士会に加入し、地域でボランティア活動ができる方
- ※受講後は、地域の方（主にシニア世代）へ体操教室で指導します。

### 持ち物

筆記用具、昼食、飲み物、動きやすい服装

※7月9日以降からは、室内用運動靴、床敷物（ヨガマットまたはバスタオル）、座布団が必要です

### 申込方法

いきいきプラザに電話でお申し込みください。

案内に従って、住所・氏名・年齢・生年月日・連絡先をお知らせください。

### 申込期日

5月8日(水)

～5月21日(火)

電話受付時間

9:00～17:00

※(土)・(日)・(祝)を除く

申込・問合せ先

つくば市保健部 健康増進施設いきいきプラザ

〒300-3253 つくば市大曾根4067番地1

☎ 029-864-5089

# ●1日目(7月5日) 茨城県立健康プラザ会場行き

つくば市役所から送迎 [研究学園一丁目1番地1]



## 駐車場案内図

『お客様駐車場2』をご利用ください。

