

令和8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

受講  
無料

※交通費、昼食代は  
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！  
70代以上の方も活動しています。  
あなたも一緒に活動してみませんか？



会場 健康増進施設いきいきプラザ

日程

7月2日(木) 9:00~15:45

※7月2日(木)は茨城県シルバーリハビリ体操推進センターとのオンライン講話・実技となります。

7月8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金) 9:30~15:45

## 講習会内容

座学と実技で楽しく学びます。

- 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)

持ち物

筆記用具、昼食(各自負担)、飲み物、  
動きやすい服装、室内用運動靴

※7月8日以降からは、床敷物(ヨガマットまたはバスタオル)、  
座布団が必要です。

シルバーリハビリ体操とは：

関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、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。

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！



## 申込方法

いきいきプラザに電話し、「住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号」をお伝えください。

申込期間

5月11日(月)~22日(金) 9:00~17:00 ※(土)(日)(祝)を除く

対象

以下の全てを満たす方(定員:先着20人)

- 50歳以上のつくば市民
- 常勤の職についていない
- 認定後、指導士会に加入し、地域でシルバーリハビリ体操教室の指導ができる



申込・問合せ先

つくば市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