

令和7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？

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！

日 時	会 場
7月3日(木) 9:30~15:45	健康増進施設いきいきプラザ ※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(火), 11日(金), 15日(火), 18日(金) 9:30~15:45	健康増進施設いきいきプラザ

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）

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(各自負担)、飲み物、動きやすい服装

※7月8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

住所・氏名・年齢・生年月日・
電話番号を、いきいきプラザに
電話で、お申し込みください。

申込期日

5月8日(木)~21日(水)

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