

令和5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



『健幸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？



受講
無料

交通費、昼食代は各自負担

シルバーリハビリ体操とは；

茨城県立健康プラザ管理者大田仁史医師が介護予防のために考案した、いつでも、どこでも、どんな姿勢でも一人のできる体操です。

日程	時間	会場
令和5年(2023年) 6月22日(木)	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4日(火)	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
7月6日(木)		
7月12日(水)		
7月14日(金)		

講習会 の内容

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、水分補給のための飲み物、マスク、
動きやすい服装、（以下は2日目以降に必要）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

申込方法

電話で、住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号を、いきいきプラザへお申し込み

申込期日

5月9日(火)~5月22日(月)

電話受付時間 9:00~17:00

※(土)・(日)・祝日を除く

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

TEL 029-864-5089

つくば市役所 つくば市研究学園一丁目1番地1

駐車場案内図（1日目）



1日目には、『**お客様駐車場2**』をご利用ください。

