

シルバーリハビリ体操指導士3級 養成講習会を開催します

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、この体操を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」を養成しています。

町でも、介護予防事業（元気はつらつクラブ他）や公民館講座などでシルバーリハビリ体操指導士が活躍し、必要不可欠な存在になっています。今後、さらに普及啓発活動を進めていくために、下記の会場で養成講習会を実施します。イキイキとした地域づくりのために、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか？

【講習内容】

- 講義：介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活 他
- 実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 他

【受講料】 無料（ただし、交通費、昼食代は各自負担）

【申込期限】 8月1日(月)から9月30日(金)まで

【申込方法】 健康福祉課窓口または電話で申し込みください。

【申込資格】 60歳以上、常勤の職業に就いていない町民で認定後に地域活動に参加できる方

【募集人員】 20人 ※定員になり次第、締め切りますので、ご了承ください。

【講習会日程】

開 催 日		開 催 時 間	開 催 場 所
①	11月8日(火)	午前9時45分～正午 午後0時45分～3時45分	茨城県立健康プラザ
②	11月11日(金)	午前9時45分～正午 午後0時45分～3時45分	五霞ふれあいセンター ※11月15日(火)の午前中の講義はひばりの里の 会議室になります
③	11月15日(火)	午前10時～正午 午後0時45分～3時45分	
④	11月18日(金)		
⑤	11月22日(火)		
⑥	11月29日(火)		

※11月8日は、町バスで送迎します。

【お申し込み・お問い合わせ】

五霞町役場 健康福祉課 高齢者支援グループ 担当 坂東・島田

☎ (84) 0006 (直通)

※月～金曜日の午前9時から午後5時まで（土・日・祝祭日は除く）