

シルバーハビリ体操指導士 3級養成講習会

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーハビリ体操」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（元気はつらつ倶楽部他）、公民館講座などでシルバー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とおり養成講習会を実施します。いきいきとした地域づくりのために、あなたもシルバーハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか？

○開催日・会場

開催日	場所
① 10月23日(月)	境町役場
② 10月27日(金)	境町 社会福祉 協議会
③ 10月30日(月)	
④ 11月 7日(火)	
⑤ 11月 9日(木)	

○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、高齢者の食生活等

【実技】
いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっばい体操他

○申込期間

9月1日(金)～29日(金)（土・日・祝日を除く）

○お申し込み方法

窓口または電話でお申し込みください。

○お問い合わせ

健康福祉課・高齢者支援G
☎(84)0006（直通）

○受講料

無料（ただし交通費・昼食代は各自負担）

わくわく元気づくり 参加者募集

健康づくりやメタボリックシンドローム解消のため、健康運動等の有資格者の指導で、無理なく継続できる運動を行います。運動する機会がない方、ぜひ参加してみませんか。

○対象者

40歳以上

○日程（全13回）

9月7日・14日・28日
10月5日・12日・19日・26日
11月2日・9日・16日・30日
12月7日・14日

○時間

午前10時～午前11時30分
（9月7日・12月14日のみ
午前9時30分開始）

○会場

B&G海洋センター

○内容

・体組成測定（初回・最終回）
・体調チェックリストの記入
・筋力トレーニング
・リズム体操

・ヨガ

・デュークスズウォーキング

○募集人数

30名程度

○お申し込み期限

8月25日(金)

○お申し込み・お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006（直通）

新型コロナウイルス関連情報

引き続き、町内医療機関2カ所で新型コロナウイルス接種を実施しています。予約は「新型コロナワクチン予約サイト」からとなります。



予約サイト

【令和5年春開始接種】

○対象者

初回接種（2回目接種）を完了した5歳以上の方のうち、次の方が対象です。

- ① 65歳以上の方
- ② 5歳以上65歳未満の基礎疾患を有する方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③ 医療機関や高齢者施設等の従事者

※②と③に該当する方は接種券の発行申請が必要です。申請方法等については町公式ホームページをご確認ください。

○接種会場

- ① 芝田クリニック
住所：五霞町山王368
- ② 馬場医院
住所：五霞町元栗橋7264

○接種日・受付時間

- 芝田クリニック
8月10日(木) 午後4時
8月31日(木) 午後4時
馬場医院
8月4日(金) 午前10時30分
8月25日(金) 午前10時30分

※令和5年春開始接種の接種期間は8月31日(木)までとなります。接種をご希望の場合は、お早めにご予約ください。

※その他、新型コロナワクチン接種に関することは、町公式ホームページをご確認ください。



町公式
ホームページ

○お問い合わせ

新型コロナワクチン対策室
（健康福祉課内）
☎(84)0006