

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講者募集

受講料
無料！

シルバーリハビリ体操って？

茨城県知事認定の介護予防体操で、いつでも・どこでも・ひとりでも出来る体操です。生活動作が楽になる、肩痛、膝痛、腰痛、転倒を予防できるなどの効果が期待できます。

シルバーリハビリ体操3級指導士って？

シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。市内各地で活躍中です。



住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか！

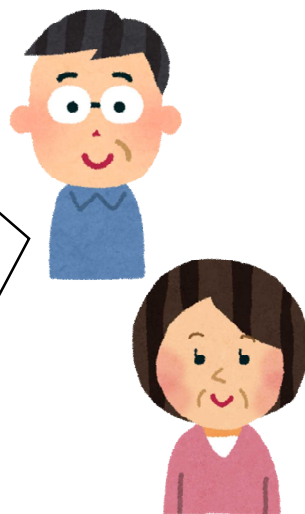


土浦市イメージキャラクターつちまる（アマビエVer.）

楽しくボランティア活動♪が介護予防につながる！

指導士になった方の声等

講習会では、体操の実技と人体の解剖学を学んだ。初めてのことが多く興味津々だった。体操教室では、先輩指導士の指導を見て、聞いて、まねて、アドバイスを受け、今では一指導士として仲間と共に活動しています！教室参加者の健康寿命が延びるのを祈りながら！
(R元年6月受講者)



指導士の活力年齢（総合的健康体力度）の研究では、指導士は歴年齢より8.6歳若い（男性は14.5歳、女性は7.2歳若い）という結果がでています！

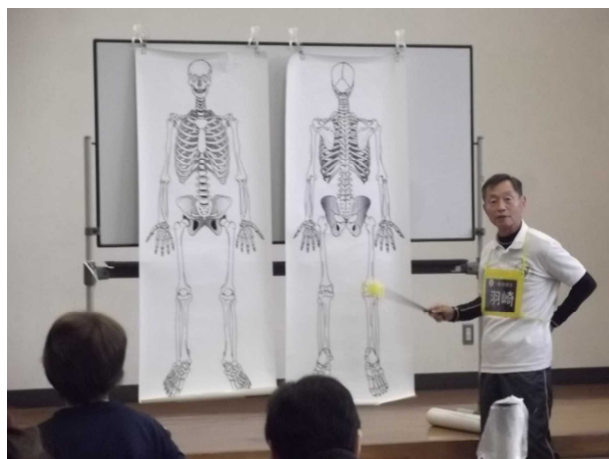
H27.10月かけはし参照「指導士による介護予防体操普及活動の効果について」
(株)THF 小澤氏 健康プラザ客員研究員

講習会については裏面をご覧ください！



シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会(230 コース)について

- 1 募集人数 16 名（先着順）
- 2 申込資格 ①講習会終了後に地域活動に参加
（①②両方）できるおおむね 50 歳以上の市民
②常勤の職についていない方
- 3 受講料 無料（交通費、昼食代は各自負担）
- 4 内容 講義：介護予防の推進、
解剖運動学
（筋肉や骨、神経等）他
実技：いきいきヘルス体操、
いきいきヘルスいっぱつ体操 他



5 日程（全 5 日間）・会場

	日程	開催時間	会場
1 日目	令和 4 年 10 月 18 日（火）	9:30~16:00	土浦市役所本庁舎 2 階 研修室 1・2 （土浦市大和町 9-1）
2 日目	10 月 21 日（金）	9:15~16:00	土浦市生涯学習館 1 階 研修室 2 （土浦市文京町 9-2）
3 日目	10 月 25 日（火）	9:30~16:00	
4 日目	10 月 28 日（金）		
5 日目	11 月 1 日（火）		

※全日程終了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染症等の状況により、講習会の中止・内容の変更をさせていただく場合がございます。

6 申込締切 令和 4 年 10 月 6 日（木）まで

7 申込方法 電話または窓口でお申込みください。



< 申込み・問合せ >

土浦市高齢福祉課 地域支援係

住所：土浦市大和町 9-1

電話：826-1111（内線 2500・2501）