

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！

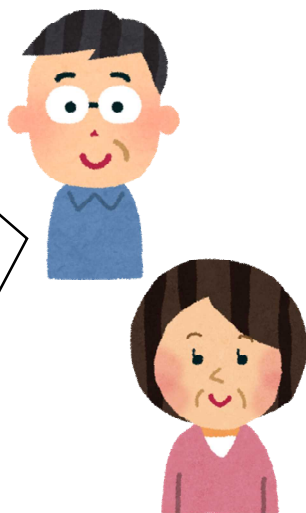


土浦市イメージキャラクター つちまる

楽しくボランティア活動が自分の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！

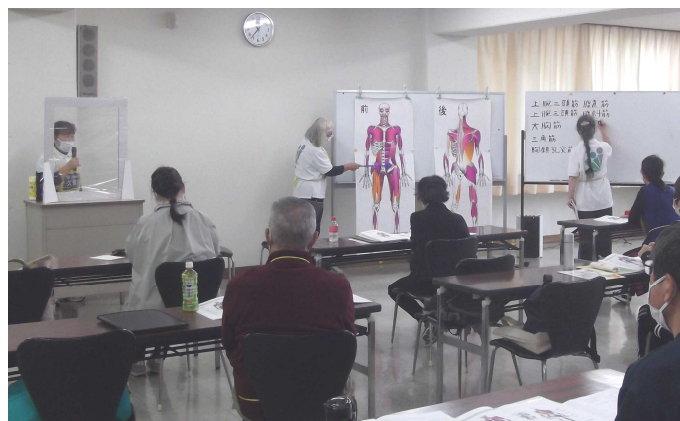
H27.10月かけはし参照「指導士による介護予防体操普及活動の効果について」
(株)THF 小澤氏 健康プラザ客員研究員

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
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
（①②両方）
- 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い体操 他



5 日程（全 5 日間）・会場

日程		開催時間	会場
1 日目	令和6年 10 月 9 日（水）	9:30～1 6:00	土浦市役所本庁舎 2 階 研修室3 （土浦市大和町9－1）
2 日目	10 月 11 日（金）	9:15～1 6:00	土浦市生涯学習館 1 階 研修室2他 （土浦市文京町9－2）
3 日目	10 月 16 日（水）	9:30～1 6:00	
4 日目	10 月 18 日（金）		
5 日目	10 月 22 日（火）		

※全日程終了者には、茨城県知事の名前入り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。

※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 6 年 9 月 17 日（火）まで

7 申込方法 インターネット、電話または窓口でお申込みください。



ネットでの申込は HP から



<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）