

シルバーリハビリ体操指導士になりませんか

3級養成講習会の受講者募集！

**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。



ボランティア活動が自分の介護予防に！ 仲間と一緒に活動してみませんか

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）結果に！

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



土浦市イメージキャラクター つちまる

指導士になった方の声

シルバーリハビリ体操教室は、母がとても楽しみにしていた教室です。帰宅後の嬉しそうな顔が、私が指導士を始めたきっかけです。指導士さんへの感謝と参加者の皆さんの健康を願う気持ちが始まりです。教室を楽しみに来てくれる皆さんと会うため、先輩方の力をいただき、感謝の気持ちで続けています。



講習会で学んだことは、これから高齢者になる自分には、為になることばかりでした。家族や周囲の人、そして自分自身も少しでも快適な日常を送るためのシリリハ体操を楽しく長く続けていきたいと思いました。50代のうちに知ることができて本当に良かったです。

講習会詳細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方（月 1 回以上）
②おおむね 50 歳以上の市民
③常勤の職についていない方（①②③全て満たす方）
- 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8年 10月 28日（水）	9:30～16:00	土浦市立図書館 アルカス土浦4階 研修室3・4 （土浦市大和町1－1） 土浦市新治地区公民館 1階 集会室 （土浦市藤沢982）
2 日目	11月 6日（金）	9:15～16:00	
3 日目	11月13日（金）	9:30～16:00	
4 日目	11月18日（水）		
5 日目	11月 27日（金）		

※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。

※初日にお車でお越しの方は、うららパーキング、駅西・駅東駐車場にお停めください。

6 申込締切 令和 8 年 9 月 28 日（月）まで ※定員になり次第終了

7 申込方法 ログフォーム、電話または窓口でお申込みください。



皆様のご参加お待ちしております！！
ネットでの申込はこちらから



<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）