

受講者 大募集!!

申込締切日
令和 8年 8月 21日 (金)

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会

シルバーリハビリ体操は、医師が考案した体操を基に 道具を使わず
「いつでも・どこでも・一人でも」出来る介護予防の体操です。
地域の皆様に体操を指導するボランティアを募集します。講習会では
シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。

参加費無料
定員 15名

■ 受講資格

市内に在住の50歳以上の方で次のすべてを満たす方

- ① 常勤の職についていない方
 - ② 指導士会に入会して体操指導のボランティア活動ができる方
 - ③ 5日間すべての講習を受講できる方 (※2日目以降に欠席が生じた場合は別のコースでの振替受講が可能です)
- ※ 仕事で活用することを目的とした受講はご遠慮ください

■ 講習会日程

全 5日間 開始時間 9:30 終了時間 15:45 (昼食は各自用意)

【第1回】 9/15 (火) 会 場：茨城県健康プラザ (水戸市)
※ 市役所からバスで送迎します

【第2回～第5回】 9/18 (金) 9/24 (木) 9/28 (月) 10/1 (木)
会 場：地域福祉会館

龍ヶ崎市

シルバーリハビリ体操指導士会は
R7.12月に20周年を迎えました
あなたも一緒に活動
してみませんか？
ご自身の健康維持にも
つながります
お申込みをお待ちしています!!



【申込み・問合せ先】

龍ヶ崎市健康増進課 龍ヶ崎市3543番地 (保健福祉棟)

☎ 0297-64- 1111 (内線) 629