



シル・リハ体操は今年で16周年

シルバーリハビリ 体操指導士 3級養成講習会

令和3年度上期コース受講生募集中！

楽しくボランティア活動！介護予防体操

指導士の活動は、地域に暮らす高齢者の
生活の質や生活機能の保持に有効！

地域の介護予防に貢献！

肩こり予防やひざ痛予防などに有効

一緒に学んでみませんか？

詳しい体操はこちら



動画が見られます

**受講料
無料**

<http://www.hsc-i.jp> 詳細は裏面をご参照ください

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、延期や中止となる場合があります

シルバーリハビリ体操とは

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。
身体機能の向上にも効果があります。

シルバーリハビリ 体操指導士とは

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。
茨城県内全市町村で今日も活躍中です！

講習会について

- **受講資格** ①概ね**50歳以上**の茨城県民
②常勤の職に就いていない方
③地域で体操普及のボランティア活動ができる方

受講資格が60歳以上から
50歳以上に変わりました！！

● **会 場** 茨城県立健康プラザ

● **日 程** ※下記は健康プラザが会場のコースです。お住まいの市町村で開催されることもありますのでお問合せください。

| | |
|--------|---------------------------------|
| 211コース | 4/12(月)・15(木)・19(月)・22(木)・26(月) |
| 212コース | 5/11(火)・14(金)・18(火)・21(金)・25(火) |
| 213コース | 6/7(月)・10(木)・14(月)・17(木)・21(月) |
| 214コース | 6/8(火)・11(金)・15(火)・18(金)・22(火) |

● **受講料** 無料

● **時 間** 5日間とも 9：30～15：45

● **講習内容** 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

● **応募方法** 各コースとも初日の10日前までに、往復ハガキに下記の必要事項をご記入のうえ
ご応募ください。受講決定については順次通知いたします。

日程が6日間から**5日間**に
短縮されました
**皆さまのご応募を
お待ちしております**



「シルバーリハビリ体操」考案者
大田仁史（茨城県立健康プラザ管理者）

返信ハガキ

63

〒〇〇〇〇-〇〇〇〇

あなたの住所
氏名 様

往信ハガキ

- ①〒・住所
- ②氏名・ふりがな
- ③生年月日
年齢
(令和3年4月1日時点)
- ④電話番号
- ⑤受講できるコース
(すべてご記入ください)

申し込み・問い合わせ

〒310-0852 水戸市笠原町993-2 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部

TEL 029-243-4217