

シルバーリハビリ体操指導士

H30年度下期

3級養成講習会受講者募集！！

受講料
無料



- ・ボランティア活動
- ・仲間作り
- ・身体機能アップ

県知事認定
の
介護予防体操

異次元の
高齢社会対応

いつでも
どこでも
一人でも
できる体操

世のため
人のため
自分のため

受講者の声



- ・介護予防の大切さを学びました。友達にも教えてあげたいです。
- ・自分のペースで気持ちよく体操できました。
- ・久しぶりの勉強でしたが、仲間と楽しく受講できました。

3級指導士8,300人突破！！

応募はお早めに！

お申し込み方法は裏面へ

詳しくは

シルバーリハビリ体操

click



「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)

受講資格

- ①茨城県民
- ②常勤の職をもっていない概ね60歳以上の方
※50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。
- ③地域で体操普及のボランティア活動ができる方

受講内容

開始時間

1日目9:30～, 2日目9:45～
3日目以降10:00～

終了時間

全日程15:45

シルバーリハビリ体操と、それに関わる筋肉や骨などの解剖運動学について学びます。



講習会日程

コース	開催日	応募締切	決定通知
181	10/9(火)・12(金)・16(火)・19(金)・23(火)・30(火)	9/4(火)	9/11(火)
182	10/18(木)・22(月)・25(木)・29(月)・11/1(木)・5(月)	9/20(木)	9/27(木)
183	11/6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(火)・27(火)	10/9(火)	10/16(火)
184	11/15(木)・19(月)・22(木)・26(月)・12/3(月)・6(木)	10/18(木)	10/25(木)

会場

水戸市笠原町993-2

茨城県立健康プラザ
(水戸保健所と同所)

お車(高速道路)をご利用の場合

国道50号バイパス笠原町東交差点から北へ約600m
茨城町東ICから元吉田・千波湖方面に向け、米沢町(R50号バイパス)の次の交差点を左折

バスをご利用の場合

水戸駅北口8番乗り場から
関東鉄道バス:「本郷行き」または「払沢行き」
茨城交通バス:「本郷経由笠原行き」または「払沢経由笠原行き」
いずれも「メディカルセンター前」下車し、徒歩約3分

応募方法

往復ハガキでご応募下さい

※2017年6月より郵便料金が124円になっています。

申し込み・問い合わせ先

〒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



(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

62

〒〇〇〇-〇〇〇〇

あなたの住所
氏名 様

- ①住所・郵便番号
- ②氏名・ふりがな
- ③性別
- ④生年月日
平成30年4月1日時点の年齢
- ⑤電話番号
- ⑥受講できるコース名
(すべてご記入ください)