

地域の介護予防の一端を担うボランティア シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

<講習会講義内容>

- 超高齢化社会における茨城県の介護予防の推進
- 食生活と栄養
- 解剖運動学
- 加齢と運動器の障害
- 高齢者の心と「認知症予防」
- シルバーリハビリ体操 など

◎全8日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます

受講者募集

・茨城県民で60歳以上の方、常勤の職についていない方、地域でボランティア活動ができる方なら、どなたでも受講できます。

(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。)

・「シルバーリハビリ体操」は、当プラザ管理者大田仁史が考案した、介護予防のための体操でどのような姿勢でもでき、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。

・「シルバーリハビリ体操指導士」は1級から3級まであり、3級は地域活動の実践者として、2級は地域活動のリーダーを担います。

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため、「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、茨城県立健康プラザでは、この体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行っています。講習会の全日程を修了し、認定の基準を満たした方に、茨城県知事の認定証が交付されます。



茨城県立健康プラザ

申し込み方法は裏面へ

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会平成24年度上期受講者募集

- 受講料 無料(ただし交通費, 昼食代は各自負担) ●8日間の全日程にご参加ください。
- 募集人数 240名

1:日程 午前10:00~午後3:45(1日5時間程度) ※初日のみ午前9:45開講

コース名	開催日(各コース 8日間)
94	4/ 5(木), 4/ 9(月), 4/12(木), 4/16(月), 4/19(木), 4/ 23(月), 4/26(木), 5/7(月)
95	4/6(金), 4/10(火), 4/13(金), 4/17(火), 4/20(金), 4/24(火), 4/27(金), 5/ 1(火)
96	5/14(月), 5/21(月), 5/24(木), 5/28(月), 5/31(木), 6/ 4(月), 6/ 7(木), 6/11(月)
97	5/18(金), 5/22(火), 5/25(金), 5/29(火), 6/ 1(金), 6/ 5(火), 6/ 8(金), 6/12(火)
98	6/18(月), 6/25(月), 6/28(木), 7/ 2(月), 7/ 5(木), 7/ 9(月), 7/12(木), 7/19(木)
99	6/26(火), 6/29(金), 7/ 3(火), 7/ 6(金), 7/10(火), 7/13(金), 7/17(火), 7/20(金)

2:会場 茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町993-2



水戸保健所と同じ建物内です。

交通

- 自動車をご利用の場合
 - ・国道50号バイパス笠原町東交差点から北へ約600m
- バスをご利用の場合
 - ・水戸駅北口8番のりばから「本郷経由笠原行き」または「払沢経由笠原行き」でメディカルセンター前下車 徒歩3分 (所要時間 約20分)

3:申し込み方法 往復はがきでお申し込みください。

(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

〒 あなたの住所 名前 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24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)
-------------------------	---

申し込み〆切

平成24年2月22日(水)まで

受講決定通知

受講コースを返信はがきにより
3月7日(水)までにお知らせします。

※住所, 氏名, 電話番号につきましては, 健康プラザからの連絡等に使用いたしますほか, 認定後に, 地域活動を行うため, お住まいの市町村や指導士会に提供いたしますのでご了承ください。

4:申し込み・問合せ先

〒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
 E-mail kaigo@hsc-ijp

シルバーリハビリ体操

検索

click

