

“シルバーリハビリ体操”は茨城発の介護予防体操です！



# 令和5年度 シルバーリハビリ 体操指導士 3級養成講習会 受講生募集中！

**受講料  
無料**

**肩こり予防や  
ひざ痛予防などに効果！**

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



**楽しくボランティア活動！**

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向上に効果！  
地域の介護予防に貢献！

## 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
- 会 場 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町)
- 時 間 全5日間 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

※詳しい日程や応募方法問い合わせ先は裏面をご覧ください

<http://www.hsc-i.jp>

**体操指導士養成10,000人突破!!**

# 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！

# 開催スケジュール

**9～10月** 241コース 9/26(火)～10/10(火)  
242コース 10/2(月)～19(木)

**11月** 244コース 11/6(月)～20(月)  
245コース 11/14(火)～28(火)

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※上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気軽にお問合せください

## ●応募方法

- 往復はがき:右記の必要事項①～⑤をご記入ください
- メール:件名に『シルバーリハビリ体操3級講習会申し込み』と記載の上、往復はがきと同様に必要事項①～⑤をご記入ください

※メールでの応募は、健康プラザより  
受取確認メールが届いた時点で申し込み完了となります

## ●締め切り

- 各コースとも初日の10日前まで
- ※受講の決定については返信ハガキ及びメールにて  
順次通知いたします

## 必要事項①～⑤(往復はがき記載例)

63	返信はがき	往信はがき(裏)
	〒000-0000 あなたの住所 氏名様	①〒・住所 ②氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④電話番号 ⑤受講できるコース (すべてご記入ください)

※往信はがき(表)に  
〒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 行

# 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

☎ 029-243-4217  
✉ kaigo1@hsc-i.jp(半角英数字)