

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催 高齢者の健康を支える一員になりませんか



大胸筋ストレッチの体操



腹斜筋ストレッチ・強化の体操



下肢筋力強化の体操

▶シルバーリハビリ体操とは

寝たり、椅子に座ったり、立ったりとどんな姿勢でもでき、道具を使わずにいつでも、どこでも、一人でもできる介護予防体操です。

県と市では、高齢者の介護予防のためにシルバーリハビリ体操の普及を進めています。シルバーリハビリ体操を地域に普及する指導士の養成講習会を開催します。講習会を受講後は、「取手市シルバーリハビリ体操指導士の会」に入会し、シルバーリハビリ体操指導士としてボランティアで活躍してみませんか。

☎健康づくり推進課 ☎内線1222

■シルバーリハビリ体操指導士とは

地域の体操教室で、地域住民に介護予防のためのシルバーリハビリ体操を指導・普及するボランティアです。

◎取手市シルバーリハビリ体操指導士の会は、102人の指導士が市内の公民館や集会所など66カ所で活動をしています。(令和6年7月24日時点)

シルバーリハビリ体操指導士と参加者の声

■取手市シルバーリハビリ体操指導士の会 三田村会長

参加者の笑顔や体を動かせるようになった姿を見て、指導士として日々やりがいを感じています。シルバーリハビリ体操は、筋肉をつけ、体の柔軟性を高めるだけでなく、自分自身の健康維持にもつながります。一緒に楽しくボランティア活動をしましょう。



■参加者

- ・血液循環が良くなったと感じている
- ・腰痛があってもできる楽しい体操
- ・気軽に参加できるのが良い



◆シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

開催日時・会場・内容

※予備日10月30日(水)

開催日(全5回)	開催時間	会場	内容
10月9日(水)	9:30 ~ 15:45	議会棟	オンライン講習
10月15日(火)		福祉交流センター (市役所敷地内)	解剖運動学・実技など
17日(木)			
22日(火)			
24日(木)			

講師 シルバーリハビリ体操1級指導士

対象 以下の全てを満たす方

- ①市内在住の50歳以上で常勤の職についていない
- ②全5回とも参加でき、修了後に取手市シルバーリハビリ体操指導士の会に入会し、ボランティア活動ができる
- ③会場まで自力で通える

定員 先着20人

費用 無料※交通費、昼食代は各自

持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、タオル

申込 必要事項を記入の上、以下のいずれかの方法で

郵送(はがき)：〒302-8585寺田5139健康づくり推進課宛

メール：wellness@city.toride.ibaraki.jp

※件名を「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会申込」とし、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号(お持ちの方は携帯電話番号も)を記入。

締切 9月17日(火)必着

※受講の可否は事業の委託先である「藤代なごみの郷」から個別に通知します。(9月30日ごろまでに発送予定)

◎受講者の申込内容は、シルバーリハビリ体操指導士の会に提供します。