

皆さん！いっしょに！！

古河市介護予防事業

シルバーリハビリ体操指導士 として活躍しませんか？

受講料無料

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講者募集！！



シルバーリハビリ体操とは

高齢者が心身共に健康で過ごせるよう考案された、介護予防推進のための体操です。

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもでき、「生活が楽になる」「肩痛・腰痛・膝痛等の予防」「転倒予防」などの効果が期待されます。

シルバーリハビリ体操指導士とは

高齢者の身体特徴や体操の仕方などを学び、認定資格を得て地域住民へ体操を指導・普及するためにボランティアで活動しています。



古河市内
公共施設等で
活躍中！！

古河市では、現在**84名**の指導士が「古河シルバーリハビリ体操指導士の会」に所属しており、古河・総和・三和の3ブロックで活動しています。



元気に指導士を続けていくことが、自身の介護予防につながります！

自身の介護予防や生きがい活動にもつながります！

講習会は1～3級まであり、自身の知識や技能をステップアップすることができます。

体操教室の参加者からは「参加するのが楽しみ」「動きやすくなった」などの声を聴くことが多く、指導士自身の「はげみ」や「いきがい」にもなります。

指導士の
ユニフォームです！
このマークが
目印です！！



シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会については裏面をご覧ください



シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講者募集！！

【対 象】 次の①～④すべてに該当する人

- ① 古河市在住
- ② 講習会全日程参加可能な人
- ③ 常勤の職を持っていない50歳以上の人
- ④ 地域で体操普及のボランティア活動が可能な人

【日 時】



	時間	場所	内容(266コース)
①1月14日(水)	9:30 ～ 15:45	健康の駅(駒羽根1501)	開講式 講話・体操 等
②1月19日(月)		共和電設とねミドリ館 (前林1953-1)	講話・体操 等
③1月21日(水)			
④1月27日(火)			
⑤1月29日(木)			講話・体操、閉講式

【定 員】 26名(定員を超えた場合は抽選となります)

【受 講 料】 **無料**

【申込期間】 **11月10日(月)～12月10日(水)**

【申込方法】 ①または②の方法でお申し込みください

- ① 高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く)

TEL 0280-92-4921

- ② インターネット(24時間申込可)

インターネットでの申し込みはこちら



私たちと一緒に、
シルバーリハビリ体操指導士として
活躍しましょう！
ご応募をお待ちしています！