

回 覧

受講者 大募集!!

申込締切日
令和 7年 8月15日 (金)

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会

シルバーリハビリ体操は、医師が考案した体操を基にした「いつでも」「どこでも」「一人でも」できる介護予防のための体操です。

地域の皆様に体操を指導するボランティアを募集します。

講習会では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。

参加費無料
定員 15名

■ 受講資格

市内に在住の50歳以上の方で次のすべてを満たす方

- ① 常勤の職についていない方
- ② 指導士会に入会して体操指導のボランティア活動ができる方
- ③ 5日間すべての講習を受講できる方(※2日目以降に欠席が生じた場合は別のコースでの振替受講が可能です)

※ 仕事で活用することを目的とした受講はご遠慮ください

■ 講習会日程

全5日間 開始時間 9:30 終了時間 15:45 (昼食は各自用意)

【第1回】 9/17 (水) 会場：茨城県健康プラザ (水戸市)
※ 市役所からバスで送迎します

【第2回～第5回】 9/19 (金) 9/22 (月) 9/26 (金) 9/30 (火)
会場：龍ヶ崎市役所 附属棟

あなたも一緒に活動
してみませんか？
ご自身の健康維持にも
つながります。
お申込みをお待ちして
います！



【申込み・問合せ先】

龍ヶ崎市健康増進課 龍ヶ崎市3543番地 (保健福祉棟)

☎ 0297-64-1111 (内線)629