

楽しく体を動かして健康に！ シルバーリハビリ体操指導士になりませんか



床での体操



下肢筋肉のストレッチ



元気の
嚔下・誤嚔体操



肩こり・肩痛予防体操

▶シルバーリハビリ体操とは

道具を使わず、椅子や床での体操、寝ての体操、起立の体操、嚔下・誤嚔予防体操があり、いつでも、どこでも、一人でもできる介護予防体操です。

いつまでも元気に過ごすためには、体を動かすことが大切です。市と県では、高齢の皆さんに健康で過ごしてもらうために、「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。多くの方に参加してもらうためには、指導者が欠かせません。指導士を養成する講習会に参加して、指導士になりませんか。

☎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

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ため、県知事が認定したボランティアです。

◎取手市シルバーリハビリ体操指導士の会は、109人の指導士が公民館など69カ所で、市内の高齢の皆さんにシルバーリハビリ体操を指導しています。

◆シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

開催日時・場所・内容

※予備日11月2日(水)

開催日(全5回)	開催時間	場所	内容
10月18日(火)		議会棟	オンライン講習
10月19日(水)	9:30 ~ 15:45	福祉交流センター (市役所敷地内)	解剖運動学・実技など
20日(木)			
26日(水)			
27日(木)			

講師

シルバーリハビリ体操1級指導士

対象

①市内在住の50歳以上で常勤の職についていない方(60歳以上を優先)
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方

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：〒302-8585寺田5139健康づくり推進課宛てにはがきで

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15日(木)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日までに発送予定)

◎受講者の個人情報は、シルバーリハビリ体操指導士の会に提供します。

シルバーリハビリ体操指導士と参加者の声

笑顔で楽しくをモットーに(指導士の会 中村慎吾会長)

参加者の笑顔や体を動かせるようになった姿を見て、指導士としての達成感や幸福感を感じています。ボランティア活動をしたい方や自分の健康を維持したい方は、笑顔で楽しくをモットーと一緒に活動しましょう。



体操に参加することが楽しみ(岡野延子さん)

いろいろな人と話しながら楽しく体操をやりたいと思い10年程前から参加しています。指導士の方からの詳しい説明や笑えるお話のおかげで、90分がとても短く感じます。参加し始めてから、とても楽しく生活が充実しています。

