

茨健プラザ第 276 号
令和元年 7 月 1 日

関係機関の長 殿

茨城県立健康プラザ
管理者 大田 仁史
(公 印 省 略)

令和元年度シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会にかかる
「下期受講者募集」について (依頼)

時下ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

茨城県立健康プラザでは、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、この体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行っております。

体操指導士は平成 31 年 4 月末までに 8,803 名養成され、平成 30 年度の体操指導士の活動状況は、県内約 2,050 箇所の体操教室で、延べ約 43,800 回体操教室を開催し、参加住民延数は約 625,000 名となっており、ボランティア活動が活発に実施されております。さらに、この取り組みは、自助・互助・共助での介護予防と「住民が住民を育てる」事業として、団塊の世代が 75 歳以上になる超高齢社会に対応できる介護予防事業システムであり、介護予防への効果も明らかになってきております。

つきましては、このたび別添「令和元年度下期の受講者募集」のとおり受講者の募集を行いますので、周知について御配慮いただきますようお願いいたします。

問合せ先
茨城県立健康プラザ
介護予防推進部 黒江・塚田
電話 029-243-4217

令和元年度下期コース申込受付中！

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

受講料
無料



- ・ボランティア活動
- ・仲間作り
- ・身体機能アップ

県知事認定
の
介護予防体操

異次元の
高齢社会対応

いつでも
どこでも
一人でも
できる体操

3級指導士
8,800人突破！！

世のため
人のため
自分のため

- ・シルバーリハビリ体操で活力年齢を若返らせて、生きがいにつなげていく！
- ・わかりやすく楽しく学べました。
- ・地域の皆さんに体操を広めていきたい。



受講生の声



「シルバーリハビリ体操」考案者
大田仁史(茨城県立健康プラザ管理者)



シルバーリハビリ体操 ビデオメッセージ～未来の仲間たちへ～

ニュースチャンネル！いばキラTV
1390



詳しくは

シルバーリハビリ体操

いばキラtv, YouTubeで
「シルバーリハビリ体操ビデオレーター」を検索！

お申し込み方法は裏面へ **応募はお早めに！**



受講資格

- ①茨城県民
- ②常勤の職をもっていない概ね60歳以上の方
※50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。
- ③地域で体操普及のボランティア活動ができる方

開始時間

1日目9:30～, 2日目9:45～
3日目以降10:00～

終了時間

全日程15:45

シルバーリハビリ体操と、それに関わる筋肉や骨などの解剖運動学について学んでいただきます。



講習会日程

コース	開催日程	応募締切	決定通知
193	10/1(火)・4(金)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)	9/10(火)	9/17(火)
194	10/10(木)・17(木)・21(月)・24(木)・28(月)・31(木)	9/19(木)	9/26(木)
195	11/7(木)・11(月)・14(木)・18(月)・25(月)・28(木)	10/17(木)	10/24(木)
196	11/15(金)・19(火)・26(火)・29(金)・12/3(火)・6(金)	10/25(金)	11/1(金)

会場

水戸市笠原町993-2

茨城県立健康プラザ
(水戸保健所と同所)

お車(高速道路)をご利用の場合

・国道50号バイパス笠原町東交差点から北へ約600m
・茨城町東ICから元吉田・千波湖方面に向け、米沢町(R50号バイパス)の次の交差点を左折(400m右奥)

バスをご利用の場合

水戸駅北口8番乗り場から
関東鉄道バス:「本郷行き」または「払沢行き」
茨城交通バス:「本郷経由笠原行き」または「払沢経由笠原行き」
いずれも「メディカルセンター前」下車し、徒歩約3分

※お住まいの市町村で開催することもありますので、お問い合わせください。

応募方法

(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

往復ハガキでご応募下さい

※2019年10月より郵便料金が126円に
変ります。

63

〒0000-0000

あなたの住所
氏名 様

①住所・郵便番号

②氏名・ふりがな

③性別

④生年月日

平成31年4月1日時点
の年齢

⑤電話番号

⑥受講できるコース名

(すべてご記入ください)

申し込み・問い合わせ先

〒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
TEL 029-243-4217

