

いつでもどこでも
1人でもできる

茨城県発祥
全国各地に
広がっています。

シルバーリハビリ体操 指導士大募集！

指導士になるには
どうしたらいいの？

【対象者】 50歳以上で常勤の職についていない、
地域でボランティア活動ができる方

【講習日程】 10月28日(水)・11月2日(月)・11月5日(木)・
11月10日(火)・11月13日(金)の全5日間

【講習時間】 9時30分～15時45分

【定員】 20名

【申込み】 10月7日(水)まで

体のつくりや
筋肉のつき方など
運動に必要な知識や
体操を楽しく学びます

あなたも私たちと一緒に
指導士として活動して
みませんか？



お申し込み 大子町地域包括支援センター

☎ 72-1175





シルバーリハビリ体操って
どんな体操なの？



平成17年に茨城県で考案された、
いつでも・どこでも・1人でもできる **介護予防のための体操**
です。指導士自身の効果も得られます。



シルバーリハビリ体操指導士は
どのくらいいるの？



茨城県内すべての市町村にいます。
令和4年度に県内累計養成者数**1万人**を
破しました！
**太子町では、現在32名の指導士が
活躍しています。**

～このマークが目印です！～



太子町では、どこで教室を
やっているの？



～ いきいきヘルス体操教室 ～

日 時：毎週木曜日 13時30分～14時30分

場 所：文化福社会館まいん1階・観光交流ホール

服 装：運動しやすい服装

参加費：無料

皆様のご参加をお待ちしております。



＊ この通知は今年度68歳になる方で介護認定等を受けていない方にお送りしています。