

男性の方  
大歓迎!  
男性指導士  
活躍中

## ～受講生募集～ 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指導士になって  
地域の介護予防・体力づくりをしてみませんか?

### シルバーリハビリ体操とは…

茨城県が推奨する介護予防体操! いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。  
身体機能向上にも効果があります。

【日程・会場】 日程 9月27日(月)・29日(水)・  
10月4日(月)・6日(水)・8日(金)【全5日間】  
午前9時30分～午後3時45分(午後4時終了)

会場 猿島福祉センターほほえみ

【募集人数】 10人(受講料:無料)

- 【受講要件】
- ・市内在住の50歳以上の方
  - ・常勤の職に就いていない方
  - ・全日程に参加できる方
  - ・地域での体操普及ボランティア活動に積極的に参加できる方



【講習内容】 シルバーリハビリ体操と体操に係る身体の仕組み(講義・実技)

【申込期間】 8月25日(水)～9月10日(金)



坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会(猿島福祉センターほほえみ内)へ来所または電話にてお申し込みください。

- ※ 会場は感染予防対策を十分に取らせていただきますので、安心してご参加ください。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大状況などにより、予定を変更する場合があります。

【お申し込み・お問合せ】

坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会(山 2721 番地)  
☎0280(82)1284/0297(44)2943  
午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)