

介護予防体操



令和5年度 シルバーリハビリ 体操指導士 3級養成講習会 受講生募集中！

**受講料
無料**

**肩こり予防や
ひざ痛予防などに効果**

一緒に学んでみませんか？
詳しい体操はこちら☞

動画が見られます



楽しくボランティア活動！

指導士の活動は、地域に暮らす高齢者の
生活の質や生活機能の向上に効果！
地域の介護予防に貢献！

講習会について

- **受講資格** ①概ね**50歳以上**の茨城県民
②常勤の職に就いていない方
③地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- **会場** 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町)
- **時間** 全5日間 9:30~15:45
- **講習内容** 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

<http://www.hsc-i.jp>

詳しい日程や応募方法

問い合わせ先は裏面をご覧ください

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、延期や中止となる場合があります