

シルバーリハビリ体操は茨城発の介護予防体操です！

体操指導士養成10,000人突破！！

令和7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！

日時及び会場

・開講式・1日目	令和7年7月3日（木）	茨城県立健康プラザ
・2日目	令和7年7月9日（水）	東海村中央公民館
・3日目	令和7年7月16日（水）	東海村中央公民館
・4日目	令和7年7月23日（水）	東海村中央公民館
・5日目・閉講式	令和7年7月30日（水）	東海村中央公民館
・予備日	令和7年8月6日（水）	東海村中央公民館

時間：9：00～15：45

・受講資格

- ①概ね50歳以上の村民
- 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のできる方

・受講料無料

楽しく♪♪
ボランティア活動

肩こい予防や
ひざ痛予防など
に効果的！

お申し込み・お問い合わせ

東海村福祉部保険課 029—282—1711内線1161