

受講者募集！



「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」

村では、高齢者の健康維持と介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」を幅広く普及するための指導員を養成します。いつまでも元気に笑顔で暮らせる地域づくりのために、一緒に活動してみませんか。



期日▼6月6日(木)・14日(金)・20日(木)・26日(水)、
7月4日(木)・10日(水)(全6回)

時間▼午前10時～午後3時45分 ※開始時間は日
によって異なる場合があります。

場所▼中央公民館 ※6月6日(木)は茨城県立健康
プラザ(水戸市笠原町993-2)で行います。

対象▼村内在住で▽平成31年4月1日現在で50
歳以上の方(60歳以上の方を優先)▽常勤の職に
就いていない▽全日程を受講できる▽普通自動
車運転免許証を有する▽講習会終了後も体操指

導士として体操指導のボランティア活動に
参加できる——を満たす方

定員▼30人

内容▼▽講義…「超高齢社会における茨城県
の介護予防の推進」、「解剖運動学」▽実
技…シルバーリハビリ体操

受講料▼無料

申し込み・問い合わせ▼5月10日(金)まで(土・
日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援セン
ター(☎287-2516)へ申し込みください。

参加者募集！

リハビリ専門職等による介護予防のための短期集中教室 「なごみチャレンジスクール」第1期



自身で介護予防を実践できるように、4か月間で生活機能の向上のための講話や実技指導を受ける教室です。

期日▼5月24日(金)から9月27日(金)までの金曜日(6月
21日(金)、7月5日(金)、8月16日(金)を除く、全16回)

時間▼午前9時30分～11時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

対象等▼「基本チェックリスト」で介護予防の必要があ
ると判断された方または、要支援1・2の方※「基本
チェックリスト」は地域包括支援センターで実施して
います。

定員▼先着15人程度

内容▼▽運動機能向上…転倒せず活動的な生
活を送るための運動方法を学ぶ▽こうくう口腔機能
向上…かむ力と飲み込む力を維持し、生涯お
いしく食べる方法を学ぶ▽認知症予防…認
知症の知識と予防のポイントを学ぶ

参加費▼無料

申し込み・問い合わせ▼5月15日(水)まで(土・
日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援セン
ター(☎287-2516)へ申し込みください。