

シルバーリハビリ体操指導士

受講
無料

3級養成講座

受講者募集

シルバーリハビリ体操は、茨城県発祥の介護予防体操です。

✓ いつでも ✓ どこでも ✓ ひとりでもできる

地域で活動できる！



地域の皆さんに体操を伝え、一緒に楽しく健康作りを支えるボランティアです。

自分や家族の健康にも！



正しい体操を学ぶことで、自分自身や家族の健康維持にも役立ちます。

仲間ができる！



同じ目的を持つ仲間と出会い、楽しく学びながらつながりが広がります。

日程

令和8年**11月10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火)**
全5回 午前9時30分～午後4時

会場

潮来市立中央公民館 大ホール（1回目のみ潮来市社会福祉協議会にて開催）※

対象者

- 市内在住の50歳以上で、常勤の職に就いていない方
- 全日程に参加し、3級取得後は指導士として月数回のボランティア活動に参加できる方

講師

シルバーリハビリ体操1級指導士

定員

10名程度

申込方法

高齢福祉課窓口にて申込書へ記入、またはお電話にてお申し込みください。

申込み 問合せ

潮来市役所高齢福祉課

☎ 0299-63-1111 (内線119)

※広報いたこvol.307 2026年10月号 13ページに「潮来市役所にてオンライン研修」と掲載しましたが、正しくは「潮来市社会福祉協議会にてオンライン研修」となります。ここにお詫びして訂正いたします。

あなたの**元気**を 地域の**元気**に！