



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、  
高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、  
さまざまな方面から総合的に支援します。

## 「シルバーリハビリ体操」をご存じですか？

「シルバーリハビリ体操」とは、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した茨城県発祥の介護予防体操です。市報なめがた3月号でもご紹介したように、現在市内33カ所の会場で、地域の高齢者が楽しく参加しています。行方市地域包括支援センターでは、体操教室に参加したい方の窓口となり、各教室へとおつなぎしています。また、行方市シルバーリハビリ体操指導士会と協力しながら、体操教室の運営を行っています。

行方市シルバーリハビリ体操指導士会は、シルバーリハビリ体操を普及させるボランティア団体です。指導士・参加者ともに同じ地域の方ですので、和気あいあいとした雰囲気で行っています。

この機会にぜひ、シルバーリハビリ体操指導士の資格を取得してみませんか。地域で活動してみたい方、定年後の活動する場をお探しの方、自身の健康を維持したい方など、興味のある方は下記日程等をご確認の上、行方市地域包括支援センターまでご連絡ください。

次の条件を満たす方であれば、どなたでも受講することができます。

- ①行方市民でおおむね60歳以上の方
- ②常勤の職に就いていない方
- ③認定後に地域でボランティア活動できる方
- ④講習の全日程に出席できる方 ※1



	開催日	時間	会場 ※2
初日	6月25日(月)	9:30～15:45	茨城県立健康プラザ
2日目	6月28日(木)	9:45～15:45	鉾田市保健センター
3日目	7月5日(木)	10:00～15:45	
4日目	7月9日(月)	10:00～15:45	
5日目	7月12日(木)	10:00～15:45	
6日目	7月17日(火)	10:00～15:45	
予備日	7月19日(木)		

※1 やむを得ない事情により欠席する場合は、後日補講を受けていただく必要があります。

※2 初日のみ、玉造保健センターから茨城県立健康プラザへ送迎します。

2日目以降は、ご自身で会場（鉾田市保健センター）までお越しください。

受講料 無料

応募締切 6月15日(金)

定員 10人程度(先着順)

【問い合わせ・申し込み】 行方市地域包括支援センター ☎0299-55-0114