

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講生を募集します！

シルバーリハビリ体操指導士は、健康づくりや介護予防に役立つ「シルバーリハビリ体操」の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。町では、49名の指導士が、町内約40教室で体操の普及活動を行っています。

あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、元気な茨城町を作るために一緒に活動しませんか？

募集要項

▶ **募集人員** 10名（申込順）

▶ 申込資格

次の**すべての要件**を満たす方

- (1) 茨城町民の方
- (2) 令和8年4月1日時点で50歳以上の方
- (3) 常勤の職についていない方
- (4) ボランティア活動に興味があり、指導士認定後に「茨城町シルバーリハビリ体操指導士会」に加入して地域活動を行うことができる方
- (5) 講習会の全日程に参加できる方

▶ 講習会日程

	開催日	場 所
1日目	9月 3日(木)	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)
2日目	9月17日(木)	茨城町文化交流会館 「いばSUNホール」 (茨城町小堤1070)
3日目	9月30日(水)	
4日目	10月 8日(木)	
5日目	10月15日(木)	
予備日	10月21日(水)	

▶ **講習時間** 午前9時30分～午後3時45分（1日6時間程度）

▶ **講習内容** 5日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます。

講義 超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操、^{えんげ}嚥下の仕組みと^{えんげ}嚥下体操、解剖運動学（体の部位と名称、関節の運動、筋肉、骨、神経）他

実技 シルバーリハビリ体操

▶ **受講料** 無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

▶ **申込期間** 7月21日(火)～8月7日(金)（土・日を除く）

▶ **申込方法** 電話または窓口にて、長寿福祉課（1階3番窓口）までお申し込みください。

【申込み・問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）



主に講師を務めるのは、茨城町シルバーリハビリ体操指導士会の1級指導士の皆さまです！



実際に地域で活動をとにする先輩が講師を務めるため、講習内容や活動内容について、わからないことも優しく教えてもらえます！



公の施設の広域利用促進スタンプラリーで 賞品をゲットしよう！

いばらき県央地域連携中枢都市圏（水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村。以下「県央地域」）の連携事業として、公の施設（体育施設、図書館、レクリエーション施設、会館・ホール、展示・見学施設など）を広く利用していただくため、参加した方に抽選で賞品が当たるスタンプラリーを実施します。

県央地域にお住まいの皆さまにおいては、各市町村の施設を同じ条件で利用することができますので、ぜひ、この機会に、他市町村の施設も含めご利用ください。

▶ **対 象** 県央地域にお住まいの方

▶ **期 間** 7月1日(水)～令和9年1月31日(日)（応募は1人1回まで）

▶ **応募方法** 応募用紙に、異なる4つの市町村のスタンプを押印し、施設に提出するか、下記郵送先へ送付してください。

【郵送先】

水戸市 政策企画課
〒310-8610 水戸市中央1-4-1 ☎ 029-232-9106（直通）

※応募用紙は、広域利用施設ガイド、いばらき県央地域ガイド内スタンプラリーのホームページに掲載しています。

※スタンプの設置施設は、広域利用施設ガイドに掲載しています。スタンプ押印の条件は、各施設にお尋ねください。

※応募用紙をお預かりできない施設もあります。詳細は、各施設にお尋ねください。

▶ **応募締切** 令和9年2月5日(金)必着

▶ **賞 品** 9市町村の特産品のいずれか1つが、9名様に当たります。

【問合せ先】 地域政策課 ☎ 029-215-8003（直通）

※施設の利用方法・料金等については、各施設へお尋ねください。



応募用紙・詳細はこちらから

食でいきいき！ 健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、どうぞお気軽にご参加ください！

▶ **日 時** 8月21日(金)

午前10時～午後1時終了予定（受付：午前9時45分～）

▶ **場 所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」
2階 栄養指導室

▶ **対 象** 65歳以上の方（定員16名）

▶ **献 立** ごはん、鶏ささみのさっぱり煮、ゴーヤーときのこのカレー炒め、トマトとオレンジのビタミンサラダ、豆乳きなこプリン

▶ **参加費** 200円（食材料費）

▶ **持 ち 物** 米1合、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

※調理実習中は、衛生面に配慮して、マスクの着用にご協力をお願いします。

▶ **申込方法** 電話または窓口にて、長寿福祉課（1階3番窓口）までお申し込みください。

▶ **申込期間** 7月23日(木)～8月5日(水)（土・日を除く） ※定員になり次第、締め切り

【申込み・問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）

