

令和6年度 秋季コース

班回覧

シルバーリハビリ体操

3級指導士養成講習会

受講生募集!!

受講
無料

シルバーリハビリ体操指導士は、「世のため、人のため、自分のため」の『3ため』をスローガンに、体操教室や地域のサロンなどで活躍しています!

11月コース

14日(木)

18日(月)

21日(木)

25日(月)

28日(木)

午前10時～午後4時

申込
締切

11月8日(金)

受講対象者

- 5日間の全日程を受講できる方
- 体操普及のボランティア活動ができる方

会場

鹿角市交流センター(市役所向かい)



筋肉や骨などの体の仕組みとシルバーリハビリ体操を楽しく学びます♪



【申込方法】

下記のいずれかにてお申し込みください。

- ① 申込書を鹿角市あんしん長寿課に提出
※申込書は、あんしん長寿課、各地域包括支援センター、各市民センターに設置してあります。
- ② Web(QRコードより) → 
- ③ 電話

【申込・問い合わせ先】

鹿角市あんしん長寿課 介護予防班
(福祉保健センター内)

電話：0186 - 30 - 0103

FAX：0186 - 30 - 1257

令和6年度 シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会

～ 自分の健康のため、そして、地域の皆様のために、受講してみませんか？ ～

【開催日時】 全5日間の日程です

11月14日(木)、11月18日(月)、11月21日(木)、11月25日(月)、11月28日(木)

【時間】 午前10時～午後4時

【会場】 鹿角市交流センター(市役所向かい)

【申込締切】 11月8日(金)

【申込方法】

・下記申込書をあんしん長寿課に提出

(申込書は、あんしん長寿課、各地域包括支援センター、市民センター等に設置しています)

・Web(右のQRコードより) →



・電話

【問合せ・提出先】

鹿角市花輪字下花輪 50 番地(福祉保健センター内) あんしん長寿課 介護予防班

電話 0186-30-0103 FAX 0186-30-1257

----- きりとり -----



----- きりとり -----

令和6年度 シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会 受講申込書

ふりがな	
氏 名	
生年月日	(S ・ H) 年 月 日 (満 歳)
住 所	〒 -
電話番号	(自宅) - -
	(携帯) - -