令和6年度

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！

5月コース

16日(木)
20日(月)
23日(木)
27日(月)
30日(木)

申込締切 5月10日(金)

11月コース

14日(木)
18日(月)
21日(木)
25日(月)
28日(木)

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
- 地域で体操普及のボランティア活動ができる方

時　間
午前10時～午後4時

場　所
鹿角市交流センター
（市役所向かい）

体操に関わる身体の仕組みと
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（裏面）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。
②Web（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日間の日程になります。

●5月コース：　5/16(木)、5/20(月)、5/23(木)、5/27(月)、5/30(木)

●11 月コース:11/14(木)、11/18(月)、11/21(木)、11/25(月)、11/28(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)

「受講してみたいけど…都合が悪い日がある」という方は、調整可能な場合もありますので、まずはご相談ください。

【申込締切】 ●5月コース:5/10(金)　　●11 月コース:11/8(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　）　　－　　－	
希望する コースに ○をつけてください	5月コース	11 月コース