

令和8年度

シルバーリハビリ体操

無料

3級指導士養成講習会

受講生募集!!

シルバーリハビリ体操指導士は、体操を通して地域を元気にするために活動しています!

6月コース

8日(月)
11日(木)
18日(木)
22日(月)
25日(木)

申込締切 6月1日(月)

10月コース

8日(木)
13日(火)
20日(火)
26日(月)
29日(木)

申込締切 10月1日(木)

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

講習会の内容

- 介護予防について
- 体操に関わる筋肉や関節などの働きについて
- シルバーリハビリ体操

時間 午前10時～午後4時

場所 福祉保健センター

リハビリ専門職による分かりやすい指導で、どなたでも安心して受講できます。

お申込み

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 介護予防班に提出
※申込書は、あんしん長寿課、各市民センターに設置してあります。
- ② 電話 0186-30-0103
- ③ 右のQRコードより



お問合せ: 鹿角市あんしん長寿課 介護予防班(福祉保健センター内) ☎0186-30-0103