

介護予防を目的とした、シルバーリハビリ体操  
の指導士として地域とともに活躍してみませんか？

受講者大募集



# シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講座



《対象》 次のすべてに該当する方

- (1) 市内在住の概ね50歳以上の方
- (2) 常勤の職についていない方

(3) 養成講座終了後、地域の体操教室で体操指導のボランティア活動に参加できる方

定員15名

《場所》 中央公民館（初日のみ鹿嶋市役所）



《日時》

①10月28日(水)

②10月30日(金)

③11月12日(木)

④11月20日(金)

⑤11月26日(木)

全5日間

9:45～16:00（初日のみ9:30～15:45）

《費用》 無料

《申込》 介護長寿課 ※上記QRコードからもお申し込みできます！

参加者大募集

学んで、歩いて、輪が広がる！

こんな教室  
待ってたの！



## ウォーキングで健脳貯筋

認知症予防について学びながら、正しいウォーキングの姿勢や歩き方を身につける教室です。  
講師と一緒に外を歩き、姿勢・目線・歩き方のコツを体験しながら学べます。さらに、参加者  
同士でコースを決めて歩く回もあり、仲間づくりやウォーキングの習慣化につながります。



こんな方におススメです！

- \* 認知症予防について学びたい！
- \* せっかく歩くなら正しい歩き方で歩きたい！
- \* 運動を始めたいけれど1人では続けにくい…
- \*一緒に歩く仲間を見つけない！

《対象》 65歳以上で市内在住の方

《場所》 中央公民館（宮中4631-1）

《日時》 10月6日～12月1日 毎回火曜日  
（全8回）※可能な限り全8回のご参加を  
お願いいたします

《費用》 1,000円（8回分）

《申込》 介護長寿課 こちらからもお申し込み  
できます！



お申込み・お問合せはこちら

介護長寿課 0299-82-2911