

阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修 受講者 募集のお知らせ

楽しくボランティア活動♪が
自身の介護予防につながる



指導士の活動は、地域に暮らす高齢者の
生活の質や生活機能の保持に有効！
地域の介護予防に貢献！

いきいきリハビリ 体操指導士とは

いきいきリハビリ体操の普及を通じて
地域の介護予防を推進するボランティアです。
阿木の介護予防教室等で活躍！
活動内容は裏面ご参照ください。

いきいきリハビリ体操とは

茨城県で有効とされる介護予防体操で
いつでも・どこでも・ひとりでも できる体操です
身体機能の向上にも効果があります！

昨年度の研修風景



会 場： 中の島公園ふれあいの里体育館

定 員： 20名程度

日 時： 1日目 12月 5日(土)
2日目 12月12日(土) 両日とも 午後1時～午後3時30分

*2日間参加が基本となります。修了者へ 認定証を発行します。

研修内容： いきいきリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。

持ち物： 水分、タオル、上履き、動きやすい服装

申込締切： 11月20日(金)

申込方法： 裏面の内容を電話、FAXもしくはシクラメン事務所まで提出
ください

主 催： 中津川市シクラメン地域包括支援センター

〈申し込み・問い合わせ〉
シクラメン地域包括支援センター
電話 63-3202 担当：志水・原

あじさいの会の取り組み



あじさいの会とは

研修会終了後、「協議の場」「学習の場」「実践の場」として発足した阿木いきいきリハビリ体操指導士会です。

現在、月に1回の「いきいき運動教室」にて実践
2カ月に1回の定例会を開催しています。



今後さらに高齢化がすすむ中、
住み慣れた地域で
元気で安心して暮らせるよう
「通いの場」が増え、
活躍できるよう活動をしています!!



自分のため、人のため、地域のため
一緒に活躍しませんか!?
「いきいきリハビリ体操指導士研修会」
皆様のお申込みお待ちしております



この研修会を始めた茨城県では指導士の数が多い地域ほど
介護保険の要介護認定申請者の割合は低く、増額されている
介護保険料も抑制されている実績があります!!

地域で暮らす高齢者が指導士と共に
元気でいられることが考えれます。

阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修 参加申込書

【申込先】 中津川市シクラメン地域包括支援センター
電話 63-3202 FAX 63-3203

【申込締切】 11月20日(金)

氏名	
住所	
電話番号	