

⑭ シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

市では、高齢者の健康維持と介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操を広く普及するため、3級指導士の養成講習会を開催します。資格を取得して、一緒に活動しませんか。

日時		場所
平成31年1月17日(木)	午前9時30分～午後3時45分	茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町993-2）
平成31年1月24日(木)	午前9時45分～午後3時45分	地域交流センターいわま（笠間市下郷4438-7）
平成31年1月31日(木)	午前10時～午後3時45分	
平成31年2月7日(木)		
平成31年2月14日(木)		
平成31年2月21日(木)		

内容 シルバーリハビリ体操の実技、筋肉や骨などの解剖運動学の講義

対象 笠間市民で、常勤の職をもっていないおおむね60歳以上で講習会全日程終了後に、体操普及のボランティア活動ができる方

定員 20人（先着順）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 平成31年1月4日（金）

申・問 地域包括支援センター（笠間市南友部1966-1） TEL 0296-78-5871

⑮ ゆかいふれあいセンター健康体操教室

運動不足は生活習慣病の原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

日時 平成31年1月9日（水）～3月20日（水） 毎週水曜日（全11回）
午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター（笠間市長兎路仁古田入会地1-171）

内容 バランスエクササイズ、筋力トレーニング、シェイプアップトレーニング等
※初日と最終日に計測と体力測定を実施します。

講師 健康運動指導士 てるぬま ひろくに 照沼 宏邦さん

対象 市内在住の30～64歳の方

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 12月21日（金）

申・問 保健センター（笠間市南友部1966-1） TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。



かさま健康ダイヤル24は11月30日で事業を終了します。

12月1日からはこちらをご利用ください。

子ども救急電話相談 #8000 または TEL 03-5367-2367

おとな救急電話相談 #7119 または TEL 03-5367-2365

救急医療情報コントロールセンター TEL 029-241-4199