

令和5年度  
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



**研修の目的**

地域包括ケアシステムの体制づくりの1つとして介護予防の取り組みがあります。一緒に体操を広めるなどして、地域の介護予防を推進する。

**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。

**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中！活動内容は裏面をご参照ください。

**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！！

会 場	阿木公民館大会議室
定 員	20名程度（最小催行人数 5名） ※最小人数に満たない場合は、次年度に改めて開催します
日 時	1回目 3月16日（土） 2回目 3月23日（土） 両日とも13：30～16：00 ※2日間の参加が原則です。修了者には認定証を発行します。 ※新型コロナウイルス感染状況により、延期となる場合があります。
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。
講 師	デイサービスセンターシクラメン 理学療法士
持 ち 物	水分、タオル、上履き、動きやすい服装
申 込 め 切	<u>3月8日（金）</u>
申 込 方 法	裏面の内容をシクラメン事務所まで電話もしくはFAX
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】  
中津川市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

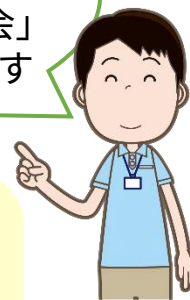
研修会終了後に「協議の場」「学習の場」「実践の場」として発足した『阿木いきいきリハビリ体操指導士会』の事です。

現在30名ほどの皆さんが在籍し、月に1回の「いきいき運動教室」や「暮らしの保健室健康講座」にて実践  
2カ月に1回の定例会を開催しています。

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」皆さまのお申込みをお待ちしています



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られます。

令和5年度

## 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】 **3月8日(金)**

氏名	
住所	
電話番号	