

生涯活躍できる地域づくりのために

パワーリハビリテーション

インストラクター養成講座

好評につき

第2弾!

いつまでも自分らしい生活を継続するためには、「健康でいること」が大切です。今回、健康づくりの一環として、パワーリハビリテーションマシンのインストラクターの養成講座を開催します。本講座を受講いただくことでパワーリハビリテーションインストラクター資格を取得することが出来るほか、ご自身で安全に効果的なパワーリハビリテーションが出来るようになります。

パワーリハビリとは…

マシントレーニング・各種体操等により身体の筋肉や関節を動かし易くすることで、動作が容易になり、行動に自信が持てるようになります。加えて、日常生活が活発になることで、体力が向上し、活動的な生活を作り出すことができます。このように、身体・精神両面において活動性の向上を図ることができる新しいリハビリテーションです。



期 日	平成 30 年 3 月 9 日 (金)
時 間	9:00~16:00 まで (8:40 から受付)
会 場	福井団地コミュニティーセンター (裏面地図参照)
申込締切	平成 30 年 2 月 19 日 (月)
対 象	70 歳 以 下 の 方
参 加 費	今回は飯綱町で全額負担します
定 員	20 名 (定員になりしだい受付終了)
持 ち 物	運動靴
服 装	動きやすい服装 (ジャージ等)
申込方法	裏面、申込用紙を飯綱町社会福祉協議会に提出又は FAX ください。
備 考	受講希望者は下記のとおり実施する事前研修も参加ください。



事前研修

日時：①平成 30 年 2 月 27 日(火)／②平成 30 年 3 月 2 日(金) 18:00~19:30(予定)の計 2 日間
会場：旧三水村交流人材育成センター(住所：飯綱町芋川 161) ※デイサービスセンターふれあいの園横
備考：申込者には後日、内容等お知らせいたします。

主 催：飯綱町

問合せ：社会福祉協議会(飯綱町芋川 181 電話 253-8456 FAX253-2907)

※裏面申込用紙をご記入いただき、お申し込みください※

パワーリハビリテーションインストラクター養成講座
受講申込用紙

氏名	
生年月日	
住所	
電話番号	※日中連絡の取りやすい番号をご記入ください。
FAX番号	

