

みんなで楽しく介護予防！！ ～シルバーリハビリ体操を一緒にやりませんか～

シルバーリハビリ体操とは？

公益財団法人茨城県総合健診協会シルバーリハビリ体操推進センター顧問・NPO 法人日本健康加齢推進機構理事長 大田仁史先生が考案した体操です。筋肉を伸ばす、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための身体機能の維持増進を目的に、腹筋や腕の力、足の力など老化により衰えやすい筋力を無理なく強化していくことで、肩痛・腰痛・膝痛・転倒等を予防するとともに、健康寿命を延ばし最後まで自分らしくいられることを目指します。



地域のシルバーリハビリ体操に参加するには

ひたちなか市では

(1)市主催で行っている教室 (2)各地域で行っている教室
の2種類があります。

(1)に参加される場合は予約不要でどなたでも参加できますので、このチラシの日程表を見てご参加ください。

(2)に参加される場合はこのチラシに記載されている各支部の代表にお問合せください。

天候や災害、感染症等の状況により、中止する場合がございますので、ご了承ください。

その他、ご不明な点があれば右記問合せ先までご連絡ください。

《問合せ》

シルバーリハビリ体操指導士会

- ◆第1支部（一中・大島中学区）金子（273-2417）
- ◆第2支部（二中・田彦中学区）吉岡（080-4296-9895）
- ◆第3支部（三中・佐野中学区）佐藤（090-6114-2226）
- ◆みなと支部
（美乃浜学園・那珂湊中学区）戸谷（080-1197-4236）

ひたちなか市高齢福祉課

シルバーリハビリ体操 担当 029-273-0111(内線 7234)

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

令和7年5月9日更新

会 場	ふぁみり こらぼ		大島 コミセン		一中 コミセン	ヘルス・ケア・ センター	田彦 コミセン		福祉 センター		市毛 コミセン		津田 コミセン		佐野 コミセン		前渡 コミセン		那珂湊 コミセン		平磯 コミセン		那珂湊保健 相談センター			
部 屋	3階 研修室304		研修室 ★ 談話室		1 階 集会室 2-3		健康教育ホール		2階 会議室 2・3		3階 大会議室		集会室		大会議室		大会議室		2階大会議室		大ホール		学習室 1・2		健康診査室	
日 時	第2・4月曜日		第2・4木曜日		第4水曜日		第3月曜日		第1・3金曜日		第1・3水曜日		第1・2・3水曜日		第2・4月曜日		第2・4月曜日		第2・4水曜日		第2・4水曜日		第3月曜日		第2・4金曜日	
							(変動あり)				(時間変動あり)												(変動あり)			
	10時～11時		14時～15時		10時～11時		13時30分～		10時～11時		10:30～11:30		13時30分～		10時30分～		14時～15時		14時～15時		14時～15時		10時30分～		14時～15時	
							14時30分				★13:30～14:30		14時30分		11時30分								11時30分			
担当支部	第1支部						第2支部						第3支部				みなと支部									
	(勝田一中学区・大島中学区)						(勝田二中学区・田彦中学区)						(勝田三中学区・佐野中学区)				(那珂湊中学区・美乃浜学園区)									
R7年4月	14日	28日	10日	24日	23日	21日	4日	18日	2日	16日	2日	9日	16日	14日	28日	14日	28日	9日	23日	9日	23日	21日	11日	25日		
5月	12日	26日	8日	22日 専門	28日 健康	19日	2日	16日	7日	21日	7日	14日	21日	12日	26日	12日	26日	14日	28日	14日	28日	19日	9日	23日		
6月	9日	23日	12日	26日	25日 専門	16日	6日	20日	4日	18日	4日	11日	18日	9日	23日	9日	23日	11日 専門	25日	11日	25日	16日 健康	13日 専門	27日		
7月	14日	28日	10日	24日	23日	14日 第2月曜	4日	18日	★2日 13:30～	16日 専門	2日 専門	9日 健康	16日	14日	28日	14日		9日 専門	23日	9日 専門	23日	21日	11日	18日 第3金曜		
8月	11日	25日 専門		28日	27日	18日 専門	1日 健康		6日	20日	6日		20日	11日	25日	11日	25日		27日		27日	18日		22日		
9月	8日	22日 健康	11日	25日	24日	8日 第2月曜	5日 専門	19日	3日 健康	17日	3日	10日	17日	8日	22日	8日	22日 専門	10日	24日	10日	24日	15日	19日 第3金曜	26日		
10月	13日	27日	★9日	23日	22日	20日	3日	17日	1日	15日	1日	8日	15日	13日	27日 専門		27日 健康	8日	22日	8日	22日	20日	10日	24日		
11月	10日	24日	13日	27日	26日	10日 第2月曜	7日	21日	5日	19日	5日	12日	19日	10日	24日	10日	24日	12日	26日	12日	26日	17日 専門	14日	28日		
12月	8日	22日	11日	25日	24日	15日 健康	5日	19日	3日	17日	3日	10日	17日	8日	22日	8日	22日	10日	24日	10日 健康	24日	15日	12日	26日		
R8年1月	12日	26日	8日	22日 健康	28日	19日		16日	7日	21日	7日	14日	21日	12日	26日 健康	12日	26日	14日	28日	14日	28日	19日	16日 第3金曜	23日		
2月	9日	23日	12日	26日	25日	9日 第2月曜	6日	20日	★4日 13:30～	★18日 13:30～	4日	11日	18日	9日	23日	9日	23日	11日	25日		25日	16日	20日 第3金曜 健康	27日		
3月	9日	23日	12日	26日	25日	16日	6日		4日	18日	4日	11日	18日	9日	23日	9日	23日	11日 健康	25日	11日	25日	16日	13日	27日		

- 参加費は無料です。事前連絡・予約は必要ありませんので、直接会場にお越し下さい。
- 水分補給のため、飲み物をお持ち下さい。 ※那珂湊コミセン・平磯コミセン・津田コミセンは、体操用の上履きをお持ち下さい。
- 感染症等対策のため、発熱等体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- 台風や降雪等天候によって教室が中止になることもありますので ご確認ください。
- 健康…高齢福祉課の専門職による健康講話と口腔体操の実施日です。 専門…リハビリ専門職の先生による健康講話と実技の実施日です。