



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～

- 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。

《問合せ》

ひたちなか市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）石川 090-3215-5961
- ◆第2支部（二中・田彦中学区）永野 090-9309-8787
- ◆第3支部（三中・佐野中学区）前田 090-2737-9312
- ◆みなと支部（美乃浜学園・那珂湊中学区）大内 090-4752-6013

ひたちなか市高齢福祉課

シルバーリハビリ体操 担当 029-273-1948(高齢福祉課 直通)

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 問合せ先までご連絡ください。

令和8年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

令和8年3月3日現在

会場	心あみり こらぼ	大島 コミセン	一中 コミセン	ヘルス・ケア・ センター	NEW 文化会館	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	1階 大会議室 ★2階 大小練習室	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2・4金曜日	第1・3金曜日	第1・3水曜日	第1・2・3・4水曜日	第2・4月曜日	第2・4月曜日	第1・2・3・4水曜日	第2・4水曜日	第3月曜日	第2・4金曜日	
	10時～11時	14時～15時	10時～11時	(変動あり) 13時30分～ 14時30分	13時30分～ 14時30分	10時～11時	10:30～11:30 ★13:30～14:30	13時30分～ 14時30分	10時30分～ 11時30分	14時～15時	14時～15時	14時～15時	10時30分～ 11時30分	(変動あり) 14時～15時	
担当支部	第1支部 (勝田一中学区・大島中学区)					第2支部 (勝田二中学区・田彦中学区)					第3支部 (勝田三中学区・佐野中学区)			みなと支部 (那珂湊中学区・美乃浜学園区)	
R8年4月	13日 27日	9日 23日	22日	20日	10日 24日	3日 17日	★1日 13:30～ 15日	1日 8日 15日 22日 13日	13日	13日 27日	1日 8日 15日 22日	8日 22日	20日	10日 24日	
5月	11日 25日	14日 28日	27日	18日	8日 22日	1日 15日	6日 20日	6日 13日 20日 27日 11日 25日	11日 25日	11日 25日	13日 20日 27日	13日 27日	18日	8日 22日	
6月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	12日 ★26日	5日 19日	3日 17日	3日 10日 17日 24日 8日 22日	8日 22日	8日 22日	3日 10日 17日 24日	10日 24日	15日	12日 26日	
7月	13日 27日	9日 23日	22日	13日 第2月曜	10日 24日	3日 17日	1日 15日	1日 8日 15日 22日 13日 27日	13日	13日	1日 8日 15日 22日	8日 22日	20日	10日 24日	
8月	10日 24日	27日	26日	17日	28日	7日 21日	5日 19日	5日 12日 19日 26日 10日 24日	10日 24日	10日 24日	5日 12日 19日 26日	12日 26日	17日	28日	
9月	14日 28日	10日 24日	30日 第5水曜	14日 第2月曜	11日 25日	4日 18日	2日 16日	2日 9日 16日 30日 第5水曜	14日 28日	14日 28日	2日 9日 16日 30日 第5水曜	9日 30日 第5水曜	21日	11日 25日	
10月	12日 26日	8日★ 22日	28日	19日	9日	2日 16日	7日 21日	7日 14日 21日 28日 12日 26日	12日 26日	12日 26日	7日 14日 21日 28日	14日 28日	未定	9日 23日	
11月	9日 23日	12日 26日	25日	16日	13日 27日	6日 20日	4日 18日	4日 11日 18日 25日 9日 23日	9日 23日	9日 23日	4日 11日 18日 25日	11日 25日	未定	13日 20日 第3金曜	
12月	14日 28日	10日 24日	23日	21日	11日 25日	4日 18日	2日 16日	2日 9日 16日 23日 14日 28日	14日 28日	14日 28日	2日 9日 16日 23日	9日 23日	未定	11日 25日	
R9年1月	11日 25日	14日 28日	27日	18日	8日 22日	15日	6日 20日	6日 13日 20日 27日 11日 25日	11日 25日	11日 25日	6日 13日 20日 27日	13日 27日	未定	8日 22日	
2月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	12日	5日 19日	3日 17日	3日 10日 17日 24日 8日 22日	8日 22日	8日 22日	3日 10日 17日 24日	10日 24日	未定	12日 26日	
3月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	26日	5日 19日	3日 17日	3日 10日 17日 24日 8日 22日	8日 22日	8日 22日	3日 10日 17日 24日	10日 24日	未定	12日 26日	