



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いませんか～



シルバーリハビリ体操教室では，“加齢による筋力低下を予防し，いつまでも若々しくいきいきと元気に暮らすための体操”をシルバーリハビリ体操指導士が皆さんに紹介しています。一緒にはじめてみませんか。

シルバーリハビリ体操とは？

○茨城県立健康プラザ管理者・茨城県立医療大学名誉教授 大田 仁史先生が考案した体操です。

○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ています。

○講習を受けたシルバーリハビリ体操指導士が，家庭でできる体操を分かりやすく講話をまじえ，お伝えします。



シルバーリハビリ体操は，市内コミュニティセンター，自治会，高齢者クラブ，地域のサロン等で実施しています。ご自宅に近い教室に参加されたい場合は，右記の指導士会にお問合せ下さい。

《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)	鯉 淵	連絡先 (274-7223)
第2支部	(二中・田彦中学区)	曾根原	連絡先 (090-1100-1137)
第3支部	(三中・佐野中学区)	相 田	連絡先 (090-6047-1833)
みなと支部	(美乃浜学園・ 那珂湊中学区)	熊 谷	連絡先 (263-6546)

R5年度 体操教室日程表

ぜひご参加下さい！！



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	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 (変動あり)	第1・3金曜日	第1・3水曜日	第1・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)		
	10時～11時	14時～15時	10時～11時	13時30分～ 14時30分	10時～11時	10時30分～ 11時30分	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	14時～15時		
担当支部	第1支部				第2支部				第3支部			みなと支部			
R5年4月	10日 24日	13日 27日	26日	17日	21日	5日 19日	5日 19日	10日 24日	10日 24日	12日 26日	12日 26日	17日	14日 28日		
5月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	5日 19日	3日 17日	3日 17日	8日 22日	8日 22日	10日 24日	10日 24日	15日	12日 26日		
6月	12日 26日	8日 22日	28日	12日	2日 16日	7日 21日	7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		
7月	10日 24日	13日 27日	26日	10日	7日 21日	5日 19日	5日 19日	10日 24日	10日 24日	12日 26日	12日 26日	17日	14日 28日		
8月	14日 28日	10日 24日	23日	21日	4日 18日	2日 16日	2日 16日	28日	28日	9日 23日	9日 23日	21日	4日 25日		
9月	11日 25日	14日 28日	27日	25日	1日 15日	6日 20日	6日 20日	11日 25日	11日 25日	13日 27日	13日 27日	18日	8日 22日		
10月	9日	12日 26日	25日	16日	6日 20日	4日 18日	4日 18日	9日 23日	9日 23日	11日 25日	11日 25日	16日	13日 27日		
11月	13日 27日	9日 23日	22日	20日	3日 17日	1日 15日	1日 15日	13日 27日	13日 27日	8日 22日	8日 22日	20日	10日 24日		
12月	11日 25日	14日 28日	27日	18日	1日 15日	6日 20日	6日 20日	11日 25日	11日 25日	13日 27日	13日 27日	18日	8日 22日		
R6年1月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	5日 19日	17日	17日	8日 22日	8日 22日	10日 24日	10日 24日	15日	19日 26日		
2月	12日 26日	8日 22日	28日	19日	2日 16日	7日 21日	7日 21日	12日 26日	12日 26日	14日 28日	28日	19日	9日 16日		
3月	11日 25日	14日 28日	27日	11日	1日 15日	6日 20日	6日 20日	11日 25日	11日 25日	13日 27日	13日 27日	18日	8日 22日		

○事前連絡・予約は必要ありませんので、直接会場に来所下さい。○参加費は無料です。

○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。

◎感染症対策のため、参加の際はマスクの着用、体操前の手洗い・うがい・手指の消毒、ご自宅での検温をお願いいたします。

◎体温が37.5度以上または平熱より1度以上高い方、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。