



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右記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9月25日現在

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		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		美乃浜 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		大会議室1		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					
							(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～		13時30分～		10時～11時		10:30～11:30		13時30分～14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		14時30分				★13:30～14:30						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)							
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	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 専門	8日	22日	1日	15日	6日	20日	6日	13日	20日	27日	11日	25日 専門	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 専門	17日	3日	10日	17日	24日 専門	8日	22日	8日	22日	3日	10日	17日	24日	10日	24日	15日 専門	12日	26日							
7月	13日	27日	9日 専門	23日	22日 専門	13日 第2月曜	10日	24日	3日	17日 健康	1日	15日	1日	8日	15日	22日	13日	27日	13日		1日	8日	15日 専門	22日	8日	22日	20日	10日	24日							
8月	10日	24日 専門		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 健康	10日	24日	5日	12日	19日	26日	12日	26日	17日 健康		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 専門	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 専門	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 専門	7日	21日 健康	7日	14日 健康	21日	28日	12日	26日	12日	26日	7日	14日	21日	28日	14日	28日		9日 専門	23日							
11月	9日	23日	12日	26日	25日	16日 健康	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	4日	11日	18日	25日	11日	25日 専門	16日	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 健康	4日	18日	2日	16日	2日	9日	16日	23日	14日	28日	14日	28日	2日	9日	16日	23日	9日	23日	21日	11日	25日							
R9年1月	11日	25日	14日	28日	27日 健康	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 健康	6日	13日	20日	27日	13日 健康	27日	18日	8日	22日							
2月	8日 健康	22日	11日	25日 健康	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	3日	10日	17日	24日	10日	24日	15日	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	3日 健康	10日	17日	24日	10日	24日	15日	12日 健康	26日							

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。