

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

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	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 ★2階 中会議室	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・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)		
	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 (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)		
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	28日	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	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 25日	11日 25日	16日	13日 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 16日	2日 9日 16日	14日 28日	14日	9日 23日	9日 23日	21日	11日 18日 第3金曜		
8月	11日 25日	28日	27日	18日	1日	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	11日 25日	24日	8日 第2月曜	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 24日	15日	19日 第3金曜		
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	27日	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	14日 28日		
12月	8日 22日	11日 25日	24日	15日	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 24日	15日	12日 26日		
R8年1月	12日 26日	8日 22日	28日	19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	16日 第3金曜		
2月	9日 23日	12日 26日	25日	9日 第2月曜	6日 20日	★4日 ★18日	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		
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 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、直接会場に来所下さい。
- 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。