



# 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)         | 金子  | 連絡先 (273-2417)      |
| 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)         | 佐藤  | 連絡先 (090-6114-2226) |
| みなと支部 | (美乃浜学園・<br>那珂湊中学区) | 戸谷  | 連絡先 (080-1197-4236) |

# R6年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

ぜひご参加下さい！！



| 会場    | ふぁみり<br>こらぼ               | 大島<br>コミセン | 一中<br>コミセン   | ヘルス・ケア・<br>センター   | 田彦<br>コミセン                | 福祉<br>センター        | 市毛<br>コミセン        | 津田<br>コミセン        | 佐野<br>コミセン                | 前渡<br>コミセン | 那珂湊<br>コミセン | 平磯<br>コミセン                | 那珂湊保健<br>相談センター   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------|---------------------------|------------|--------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|------------|-------------|---------------------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 部屋    | 3階<br>研修室304              | 研修室        | 1階<br>集会室2-3 | 健康教育ホール           | 2階<br>会議室2・3              | 3階<br>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<br>(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<br>(変動あり) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|       | 10時～11時                   | 14時～15時    | 10時～11時      | 13時30分～<br>14時30分 | 10時～11時                   | 10時30分～<br>11時30分 | 13時30分～<br>14時30分 | 10時30分～<br>11時30分 | 14時～15時                   | 14時～15時    | 14時～15時     | 10時30分～<br>11時30分         | 14時～15時           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 担当支部  | 第1支部<br>(勝田第一中学校区・大島中学校区) |            |              |                   | 第2支部<br>(勝田第二中学校区・田彦中学校区) |                   |                   |                   | 第3支部(勝田第三中学校<br>区・佐野中学校区) |            |             | みなと支部<br>(那珂湊中学校区・美乃浜学園区) |                   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| R6年4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 |
| 5月    | 13日                       | 27日        | 9日           | 23日               | 22日                       | 20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 |
| 6月    | 10日                       | 24日        | 13日          | 27日               | 26日                       | 17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 |
| 7月    | 8日                        | 22日        | 11日          | 25日               | 24日                       | 22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 | 19日 |
| 8月    | /                         | 26日        | 8日           | 22日               | 28日                       | 19日               | 2日                | 16日               | 7日                        | 21日        | 7日          | 21日                       | /                 | 26日 | /   | 26日 | /   | 28日 | /   | 28日 | 19日 | 9日  | 23日 |
| 9月    | 9日                        | 23日        | 12日          | 26日               | 25日                       | 9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 |
| 10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                       | 14日               | 28日 | 14日 | 28日 | 9日  | 23日 | 9日  | 23日 | 21日 | 11日 | 25日 |
| 11月   | 11日                       | 25日        | 14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 | 13日 | 27日 | 13日 | 27日 | 18日 | 8日  | 22日 |
| 12月   | 9日                        | 23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 |
| R7年1月 | 13日                       | 27日        | 9日           | 23日               | 22日                       | 20日               | /                 | 17日               | /                         | 15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 |
| 2月    | 10日                       | 24日        | 13日          | 27日               | 26日                       | 17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 |
| 3月    | 10日                       | 24日        | 13日          | 27日               | 26日                       | 17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 |

○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。