

# シルバーリハビリ体操教室のご案内

笠間市シルバーリハビリ体操指導士会では、高齢の方の日常生活機能向上のため、下記のように地区公民館において体操教室を開設しています。お近くの場所にお気軽にご参加ください。

※活動日・時間については、変更になる場合があります。確認してください。

地区	No	教室名	活動場所	活動日・時間	備考
友部地区	1	友部公民館講座	友部公民館	毎週金曜日 10:00～11:00	
	2	滝川高齢者クラブ	滝川公民館	第2水曜日 10:30～11:30	
	3	新宿いきいき会	新宿公民館	第2・4木曜日 13:30～14:30	
	4	はなさか	いこいの家「はなさか」	第2・4金曜日 10:30～11:30	
	5	みしま会	上市原公民館	第2・4月曜日 13:30～14:30	
	6	大田町健康サロン	大田町コミュニティセンター	毎週月曜日 13:30～14:30	
	7	鴻巣シルバーリハビリ体操教室	鴻巣集落センター	第1・3金曜日 14:00～15:00	
	8	久保シルバーリハビリ体操教室	久保公民館	第3木曜日 13:30～14:30	
	9	旭ヶ丘団地シルバーリハビリ体操教室	旭ヶ丘団地集会所	毎週水曜日 10:00～11:00	
	10	宍戸町健康サロン	社協宍戸支部会館	毎週水曜日 10:00～11:00	
	11	五平シルバーリハビリ体操教室	五平公民館	第1・3月曜日 13:30～14:30	4月～11月
	12	富士町シルバーリハビリ体操教室	富士町公民館	第2・4木曜日 10:00～11:00	4月～10月
	13	旭台団地シルバーリハビリ体操教室	旭台団地会館	毎週月曜日 10:30～11:30	
笠間地区	14	笠間公民館講座	笠間公民館	第3水曜日 10:00～11:30	
	15	12いきいき会	笠間公民館	第2・4金曜日 13:30～15:00	
	16	吉原長寿会	吉原集落センター	第3土曜日 13:30～14:10	
	17	こだま健康体操教室	福原公民館	第2・4木曜日 13:30～15:00	
	18	すこやかシルバー健康体操教室	みなみ公民館	第1・3木曜日 10:00～11:30	
	19	すこやかシルバー健康体操教室	寺崎公民館	第2・4水曜日 10:00～11:30	
	20	福原長寿会	福原公民館	毎月10日 10:30～11:30	
	21	すみれの集い	来栖公民館	第3月曜日 13:30～14:00	
	22	池野辺鹿島会	池野辺公民館	第2日曜日 10:00～11:00	
	23	大井サロン・一丁田サロン	大湖改善センター・他	毎月20日 10:00～11:00	
	24	そうあいクラブ	笠間保健センター	第1・3金曜日 9:30～11:30	
岩間地区	25	岩間公民館講座	市民センターいわま3階	毎週木曜日 13:30～15:00	
	26	高砂会	下押辺公民館	毎月1日 9:00～10:00	
	27	さくら会	安居東部公民館	第1・3火曜日 9:00～10:00	
	28	上押辺地区社協	上押辺公民館	第2・4火曜日 10:00～11:00	
	29	なでしこの会	春日1区公民館	第2・4火曜日 13:00～14:00	
	30	みどりの会	南春日公民館	第2水曜日 10:00～11:00	
	31	サクラ草の会	日吉町公民館	第2・4月曜日 10:00～11:00	
	32	栄の会	栄町公民館	第3水曜日 9:30～10:30	
	33	下安居寿クラブ	下安居コミュニティセンター	第3木曜日 9:30～10:30	
	34	さつきサロンの会	大網公民館	第3金曜日 10:00～11:00	
	35	福寿会	第一東宝ランド公民館	第1水曜日 10:00～11:00	
	36	仲通り教室	仲通り公民館	第3火曜日 10:00～11:00	
	37	上安居サロン	上安居公民館	第3月曜日 13:00～14:00	

【連絡先】笠間市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 横倉 正行 TEL0296-77-2442

笠間地区 支部長 深谷 敏知 TEL0296-74-4088

友部地区 支部長 市毛 英弘 TEL0296-77-4002

岩間地区 支部長 大川 侑希子 TEL0299-45-5013

※上記以外の会場で、教室開催の希望がある方はご相談ください。

## シルバーリハビリ体操とは？

大田仁史さんが考案した関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを目的とする体操です。立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作訓練にもなります。

## シルバーリハビリ体操指導士とは？

茨城県立健康プラザの主催する講習会を修了した住民ボランティアで、市町村等や指導士の組織が開催する体操教室においてシルバーリハビリ体操を指導します。



【問合せ】高齢福祉課（内線177）