

心も体もいきいきと！シルバーリハビリ体操編

— 自分の体は自分で守ろう —

シルバーリハビリ体操とは？

超高齢化社会に伴い、大田仁史おおたひとしさんが考案した介護予防体操です。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した、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の指導を行います。

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、各地区において体操教室を開設しています。お近くの会場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ので事前にご確認ください。参加費は無料です。

地区	No	教室名	会場	活動日・時間
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 ※要入館料	いこいの家「はなさか」	第2・4金曜日 10:00～11:00
	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 9:30～10:30
	10	穴戸町健康サロン	社協穴戸支部会館	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
	12	富士町シルバーリハビリ体操教室	富士町公民館	第1・3月曜日 9:00～10:00
	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
	14	柿橋シルバーリハビリ体操教室	柿橋公民館	第2・4木曜日 10:00～11:00
	15	西飯田シルバーリハビリ体操教室	フロイデ友部	毎週金曜日 14:00～15:00
	16	八反山シルバーリハビリ体操教室	八反山公民館	第2・4火曜日 10:00～11:00
	17	松山団地シルバーリハビリ体操教室	松山団地自治会館	第2・4水曜日 10:00～11:00
	18	南小泉シルバーリハビリ体操教室	南小泉集落センター	毎週木曜日 10:00～11:00
笠間地区	19	らく楽さしる会	笠間公民館	第2・4金曜日 13:30～15:00
	20	南吉原長寿会	南吉原集会所	第3土曜日 13:30～14:10
	21	いきいき福原会	福原公民館	第1・3木曜日 13:30～15:00
	22	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
	23	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
	24	福原長寿会	福原公民館	毎月10日 10:30～11:30
	25	山桜会	15-1区会館	毎週水曜日 14:00～15:30
	26	池野辺鹿島会	池野辺公民館	第2日曜日 10:00～11:00
	27	大井サロン	大淵改善センター	毎月20日 10:00～11:00
	28	一丁田サロン	一丁田集落センター	毎月10日 13:30～15:00
	29	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
	30	田上高齢者クラブ	田上集落センター	第1・3月曜日 13:30～15:00
	31	笑和会(箱田)	箱田公民館	第2・4月曜日 13:30～15:00
岩間地区	32	岩間公民館講座	市民センターいわま3階	第1・2・3・4木曜日 10:00～11:30 13:30～15:00
	33	さくら会	安居東部公民館	第1・3火曜日 9:30～10:30
	34	上押辺地区社協	上押辺公民館	第2・4火曜日 10:00～11:00
	35	なでしこの会	春日1区公民館	第2・4火曜日 13:00～14:00
	36	みどりの会	南春日公民館	第2水曜日 10:00～11:00
	37	サクラ草の会	日吉町公民館	第2・4月曜日 10:00～11:00
	38	栄の会	栄町公民館	第1・3水曜日 9:30～10:30
	39	寿の会	下安居地区地域コミュニティセンター	第3木曜日 9:30～10:30
	40	さつきサロンの会	大網公民館	第3金曜日 10:00～11:00
	41	福寿会	第一東宝ランド公民館	第1水曜日 10:00～11:00
	42	仲通り健康体操	仲通り公民館	第3火曜日 10:00～11:00
	43	大古沢きさらぎ会	大古沢公民館	第2・4水曜日 13:30～14:30
	44	福島健康クラブ	福島コミュニティセンター	第1・3月曜日 13:30～14:30
	45	いきいき会	北根公民館	第1・2・3金曜日 13:30～14:30
	46	あたご会	愛宕団地公民館	第1・2土曜日 9:30～10:30
	47	もみじ会	日吉町西公民館	第2・4月曜日 14:00～15:00

【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 TEL090-4050-7706
友部地区支部長 市毛 英弘 TEL0296-77-4002 岩間地区支部長 石郷岡 誠 TEL0299-45-7133

【問合せ】高齢福祉課(内線175)