

「長寿」から「元気で長生き」へ！

はじめましょう 介護予防



高齢になると体が思うように動かなくなったり、動かしたときに痛みを感じるようになることがあります。これは、筋肉が落ちたり、関節の柔軟性が失われたりすることによって、筋肉や骨格が日常の動作を支えきれないためです。結果、転倒や骨折など事故やケガを招き、寝たきりにつながる恐れもあります。

市内では、介護予防のための教室が開催されており、昨年度は、年間延べ2万人以上の方が教室に参加しました。体験されたことがない方は、まずは見学からはじめてみませんか。

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—

※活動日・時間については、変更になる場合があります。事前にご確認ください。参加費は無料です。

No	友部地区活動場所	活動日・時間
1	友部公民館	毎週金曜日 10:00～11:00
2	滝川公民館	第3月曜日 10:30～11:30
3	新宿公民館	第2・4木曜日 13:30～14:30
4	いこいの家「はなさか」*	第2・4金曜日 10:00～11:00
5	上市原公民館	第2・4月曜日 13:30～14:30
6	大田町コミュニティセンター	毎週月曜日 13:30～14:30
7	鴻巣集落センター	第1・3金曜日 14:00～15:00
8	久保公民館	第3木曜日 13:30～14:30
9	旭ヶ丘集会所	毎週水曜日 9:30～10:30
10	社協六戸支部会館	毎週水曜日 10:00～11:00
11	五平公民館	第1・3月曜日 13:30～14:30
12	富士町公民館	第1・3月曜日 9:00～10:00
13	旭台団地会館	毎週月曜日 10:30～11:30
14	柿橋公民館	第2・4木曜日 10:00～11:00
15	フロイデ友部	毎週金曜日 14:00～15:00
16	八反山公民館	第2・4火曜日 10:00～11:00
17	松山団地自治会館	第2・4水曜日 10:00～11:00
18	南小泉集落センター	毎週木曜日 10:00～11:00
19	ゆかいふれあいセンター*	毎週火曜日 13:30～14:30
20	友部保健センター（不定期開催）	月2回木曜日 14:00～15:00

※要入館料

No	笠間地区活動場所	活動日・時間
21	笠間公民館	第2・4金曜日 13:30～15:00
22	南吉原集会所	第3土曜日 13:30～14:10
23	福原公民館	第1・3木曜日 13:30～15:00
24	みなみ公民館	第1・3木曜日 10:00～11:30
25	寺崎公民館	第2・4水曜日 10:00～11:30
26	福原公民館	毎月10日 10:30～11:30
27	15-1区会館	毎週水曜日 13:30～15:00

28	池野辺公民館	第2日曜日 10:00～11:00
29	大淵改善センター	毎月20日 10:00～11:00
30	一丁田集落センター	毎月10日 13:30～15:00
31	笠間保健センター	第1・3金曜日 9:30～11:30
32	田上集落センター	第1・3月曜日 13:30～15:00
33	稲田（姫）公民館	毎月1日・15日 9:00～11:00
34	本戸公民館	第2・4月曜日 15:30～16:30
35	大橋公民館	第1・3金曜日 10:00～11:00

No	岩間地区活動場所	活動日・時間
36	市民センターいわま3階	毎週木曜日 10:00～11:30
37	市民センターいわま3階	毎週木曜日 13:30～15:00
38	安居東部公民館	第1・3火曜日 9:30～10:30
39	上押辺公民館	第2・4火曜日 10:00～11:00
40	春日1区公民館	第2・4火曜日 13:00～14:00
41	南春日公民館	第2水曜日 10:00～11:00
42	日吉町公民館	第2・4月曜日 10:00～11:00
43	栄町公民館	第1・3水曜日 9:30～10:30
44	下安居公民館	第3木曜日 9:30～10:30
45	大網公民館	第3金曜日 10:00～11:00
46	第一東宝ランド公民館	第1水曜日 10:00～11:00
47	仲通り公民館	第3火曜日 10:00～11:00
48	大古沢公民館	第2・4水曜日 13:30～14:30
49	福島コミュニティセンター	第2・4月曜日 13:30～15:00
50	北根公民館	第1・2・3金曜日 13:30～14:30
51	愛宕団地公民館	第1・2土曜日 9:30～10:30
52	日吉町西公民館	第2・4月曜日 14:00～15:00
53	室野公民館	第1・3水曜日 13:30～14:30
54	参り坂公民館	第1・3火曜日 14:00～15:00

シルバーリハビリ体操とは？

超高齢化社会に伴い、^{おたひとし}大田仁史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。

【連絡先】笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

会 長 ^{よこくら}横倉 ^{まさゆき}正行 TEL0296-77-2442
友部地区支部長 ^{いちげ}市毛 ^{ひでひろ}英弘 TEL0296-77-4002

笠間地区支部長 ^{ふかや}深谷 ^{としとも}敏知 TEL090-4050-7706
岩間地区支部長 ^{いしごうおか}石郷岡 ^{まこと}誠 TEL0299-45-7133

【問合せ】地域包括支援センター TEL 0296-78-5871