

「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くなるためです。この結果、転倒、骨折などの事故やケガを招き、寝たきりにつながる恐れもあります。



笠間市では、市内65歳以上の方を対象に運動教室を行っています。

昨年度は、年間延べ2万人以上の方が教室に参加されています。教室参加者はみな若々しくお元気に過ごされています。未体験の方、膝や腰に痛みのある方は、お近くの活動場所でぜひ見学・体験してはいかがでしょうか。

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—

※活動場所については、ほかにもありますので、活動日や時間の詳細については連絡先へお問い合わせください。参加費は無料です。

友部地区 活動場所

※要入館料

- 友部公民館 ●滝川公民館 ●新宿公民館 ●いこいの家「はなさか」*
- 上市原公民館 ●大田町コミュニティセンター ●鴻巣集落センター ●久保公民館
- 旭ヶ丘集会所 ●社協穴戸支部会館 ●五平公民館 ●富士町公民館 ●旭台団地会館
- 柿橋公民館 ●フロイデ友部 ●八反山公民館 ●松山団地自治会館
- 南小泉集落センター ●ゆかいふれあいセンター* ●友部保健センター ●末広公民館

笠間地区 活動場所

- 笠間公民館 ●みなみ公民館 ●寺崎公民館 ●福原公民館 ●笠間保健センター
- 本戸公民館

岩間地区 活動場所

- 岩間公民館 ●安居東部公民館 ●上押辺公民館 ●春日1区公民館 ●南春日公民館
- 日吉町公民館 ●栄町公民館 ●下安居公民館 ●大網公民館 ●第一東宝ランド公民館
- 仲通り公民館 ●大古沢公民館 ●福島コミュニティセンター ●北根公民館
- 愛宕団地公民館 ●日吉町西公民館 ●室野公民館 ●参り坂公民館

シルバーリハビリ体操とは?

超高齢化社会に伴い、県立健康プラザ管理者 おおたひとし 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っています。

【連絡先】笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

会	長 <small>よこくら まさゆき</small> 横倉 正行 TEL0296-77-2442	友部地区支部長 <small>いちげ ひでひろ</small> 市毛 英弘 TEL0296-77-4002
笠間地区支部長 <small>ふかや としとも</small> 深谷 敏知 TEL090-4050-7706	岩間地区支部長 <small>いしごうおかまこと</small> 石郷岡 誠 TEL0299-45-7133	

【問合せ】地域包括支援センター TEL0296-78-5871