

◆かすみがうら市シルバーリハビリ体操教室一覧◆

令和5年度

会 場	開 催 日	開 催 時 間
働く女性の家	毎週月曜日	10:00~11:00
大塚ふれあいセンター	毎週月曜日	13:00~14:00
千代田公民館	第2・4火曜日	10:00~11:00
あじさい館	毎週火曜日	13:00~14:00
やまゆり館	第1・2・3金曜日	10:00~11:00
新生ふるさとコミュニティセンター	第1・3月曜日	10:00~11:00
岩坪集落センター	第2・4月曜日	10:00~11:00
中志筑集落センター	第2・4月曜日	10:00~11:00
柏崎コミュニティセンター	第2火曜日	10:00~11:00
赤塚農村集落センター	第2火曜日	10:00~11:00
東野寺集落センター	第4火曜日	10:00~11:00
下佐谷集落センター	第1火曜日	13:00~14:00
根当集落センター	第4火曜日	13:30~14:30
松本集落センター	第1・2・4火曜日	13:30~14:30
戸崎集落センター	第2・4火曜日	13:30~14:30
上佐谷集落センター	最終火曜日	10:00~11:00
柳梅集落センター	第2・4水曜日	10:00~11:00
大塚地区公民館	第1木曜日	10:00~11:00
房中公民館	第2木曜日	10:00~11:00
安飾地区公民館	第1木曜日	11:00~12:00
第2千代田南集会所	第1・3金曜日	10:00~11:00
馬立集落センター	第2金曜日	10:00~11:00
清水公民館	第2・4金曜日	10:00~11:00
深谷公民館	第2・4金曜日	10:00~11:00
トーホーランド集会場	第2・4金曜日	10:00~11:00
牛渡下郷集落センター	第3・4土曜日	9:45~11:00
シティーナ神立	第4土曜日	10:00~11:00
上土田集落センター	毎月15日	10:00~11:00

※都合により日程が変更となる場合があります。

❖お問い合わせ❖

かすみがうら市地域包括支援センター
電話：029-898-9110 (直通)



介護予防！！ ～シルバーリハビリ体操教室のご案内～ 健康寿命を延ばしましょう！

『シルバーリハビリ体操とは…』

関節の動く範囲を保つことと、筋力を保ち続けることを目的とした介護予防体操です。道具を使わず、どのような姿勢でもできるように組み立ててあります。

体操を地域に普及させるボランティアである「シルバーリハビリ体操指導士」が、体操教室を開催しています。

60歳代から80歳代の方まで、幅広い年齢層の方が参加しています。
お気軽にご参加ください。

『体操の種類』

- ①立つ、座る、歩くなど生活動作を楽にする体操
- ②筋力をつける体操
- ③からだの柔軟性を高める体操
- ④嚙下体操
- ⑤発声練習
- ⑥顔面体操
- ⑦失禁予防体操、転倒予防、肩痛予防、腰痛予防、膝痛予防の体操

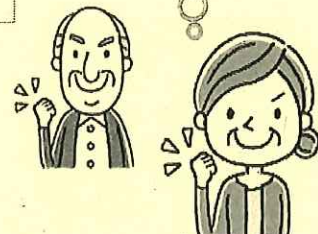
身の回りのことは
できるだけ自分で
やりたい。

『持ち物』

※参加費無料※

- ①マスク
- ②飲み物
- ③タオル

動きやすい服装でお越しください。



『感染予防対策』

- ①自宅で体温を測定し、発熱や体調不良がないことを確認のうえ参加いただきます
- ②手指の消毒を行います
- ③マスクを着用します
- ④人と人との一定間隔の距離をとります
- ⑤換気をこまめに行います

肩が
軽くなった！



歩くのが
楽になった！

