

健康寿命を延ばしましょう！ 「シルバーリハビリ体操」で 介護予防！

シルバーリハビリ体操教室マップ / 千代田地区

◇お気軽にお近くの会場までお出かけください。
◇予約は必要ありません。
◇無料です。

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、介護が必要とならないように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簡単にできる体操です。

- 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 嚥下（飲み込む力をつける）体操
 - ⑤ 発声練習
 - ⑥ 顔面体操
 - ⑦ 失禁予防、転倒予防、肩痛予防、腰痛予防、膝痛予防の体操

「いつでも、どこでも、ひとりでも、
1日1ミリ、1グラム」



ご自宅の近くに新たな教室の開設を希望される方は、下記までご相談ください。



- ① 下稻吉コミュニティセンター
毎週月曜日 10:00~11:00
- ② 大塚ふれあいセンター
毎週月曜日 13:00~14:00
- ③ 千代田コミュニティセンター
第2・4火曜日 10:00~11:00
- ④ やまゆり館
第1・2・3・4金曜日 10:00~11:00
- ⑤ 中志筑集落センター
第2・4月曜日 10:00~11:00
- ⑥ 東野寺集落センター
第4火曜日 10:00~11:00
- ⑦ 下佐谷集落センター
第1火曜日 13:00~14:00
- ⑧ 上佐谷集落センター
最終火曜日 10:00~11:00
- ⑨ 大塚地区公民館
第4木曜日 10:00~11:00
- ⑩ 第2千代田南集会所
第1・3金曜日 10:00~11:00
- ⑪ 馬立集落センター
第2金曜日 10:00~11:00
- ⑫ 清水公民館
第2・4金曜日 10:00~11:00
- ⑬ シティーナ神立
第4土曜日 10:00~11:00
- ⑭ 上土田集落センター
毎月15日 10:00~11:00