

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



シルバーリハビリ体操 教室マップ / 霞ヶ浦地区

◇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。



① 霞ヶ浦コミュニティセンター
(旧あじさい館)
毎週火曜日 13:00~14:00

② 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

③ 岩坪集落センター
第2・4月曜日 10:00~11:00

④ 柏崎コミュニティセンター
第2火曜日 10:00~11:00

⑤ 赤塚農村集落センター
第2火曜日 10:00~11:00

⑥ 松本集落センター
第1・2・4火曜日 13:30~14:30

⑦ 戸崎集落センター
第2・4火曜日 13:30~14:30

⑧ 柳梅集落センター
第2・4水曜日 10:00~11:00

⑨ 房中公民館
第2木曜日 10:00~11:00

⑩ 安飾地区公民館
第1木曜日 11:00~12:00

⑪ 深谷公民館
第2・4金曜日 10:00~11:00

⑫ トーホーランド集会場
第2・4金曜日 10:00~11:00

⑬ 牛渡下郷集落センター
第3・4土曜日 9:45~11:00

⑭ 上高谷集落センター
第2火曜日 14:00~15:00

⑮ 志士庫第2コミュニティステーション
第4木曜日 10:00~11:00

【主催】かすみがうら市シルバーリハビリ体操指導士の会
【問合せ】かすみがうら市地域包括支援センター

会長 村松

電話 090-4967-4284

電話 029-898-9110

ご自宅の近くに新たな教室の開設を希望される方はご相談ください。