

編集・発行／茨城町 町長公室 秘書広聴課
〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 ☎ 029-292-1111 FAX 029-292-6748

60歳からの健康体操を始めませんか？

～いつまでも元気でいるために～

シルバーリハビリ体操教室11期生を募集します

シルバーリハビリ体操は、高齢者の健康の維持・増進のために考案され、関節の運動や筋力のストレッチをします。運動の初心者の方にも無理なくできる体操です。

平成28年6月から10か月間、体操を学びたい方を募集します。

体操日時 平成28年6月22日～平成29年3月29日
毎週水曜日
午前10時～11時30分

実施場所 総合福祉センターゆうゆう館1階
会議室1

受講生 おおむね60歳以上の方

募集人数 20名

申し込み期間 平成28年5月9日(月)～5月27日(金)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134



体操の様子

※各地区の高齢者の団体等で、シルバーリハビリ体操指導士の派遣をご希望される場合は、健康増進課までご連絡ください。

《シルバーリハビリ体操とは》

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した、介護予防のための「いつでも、どこでも、一人でも」できる体操です。

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため、シルバーリハビリ体操の普及をすすめており、茨城県立健康プラザにおいて、この体操の地域住民への指導・普及を目的とするボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行っています。

茨城町では、現在約75名の指導士が「シルバーリハビリ体操指導士」として活躍されております。