

令和8年度 茨城町シルバーリハビリ体操教室一覧

1. 地区出前教室（※体操教室一覧へ「掲載可」としている団体のみ掲載しています。）

	団体名	会場	日程	時間	備考
1	いきいきサロン海老沢	海老沢ふるさとコミュニティセンター	第2・4土曜日 (12月第2・3土曜日)	【4～9月】 9:30～10:30 【10～3月】 10:00～11:00	
2	いきいき長岡サロン	長岡公民館	月曜日(毎月2回)	10:00～11:00	
3	いきいきサロン 前田元気くらぶ	前田団地 親交館	第2・4月曜日 (10月第3月曜日、11・3月第2・5月曜日)	10:00～11:00	1回のみ開催月あり。
4	馬渡高年者クラブ	馬渡農村集落センター	第1水曜日 (5・9・1月第2水曜日)	10:00～11:00	
5	大戸さくら会いきいきヘルス体操	下郷農村集落センター	第2木曜日【8月・1月休み】	10:00～11:00	
6	小堤区いきいきサロン	小堤公民館	第3日曜日	13:30～14:30	
7	上雨ヶ谷高年者クラブ六長会	上雨ヶ谷農業集落センター	第2水曜日 (8月第1水曜日)	10:15～11:15	参加対象者は上雨ヶ谷区住民のみ
8	上郷ふれ愛サロン	上郷公民館	第4木曜日【4月休み】 (12月第3木曜日)	10:00～11:00	
9	神谷健康クラブ	神谷農村集落センター	第2・4月曜日	10:00～11:00	1回のみ開催月あり。
10	ご近所さん	上飯沼私有地	第2・4金曜日	9:30～11:00	1回のみ開催月あり。
11	駒場高年者クラブ	駒場公民館	第2月曜日【5・8・10・12・1月休み】	13:30～14:30	
12	五里峰シルバーリハビリ体操教室	五里峰農村集落センター	第2・4水曜日 (9月第2・5水曜日)	10:00～11:00	1回のみ開催月あり。
13	近藤さわやかサロン	桜の郷コミュニティセンター	第1・3水曜日	13:30～14:30	1回のみ開催月あり。
14	下雨ヶ谷ふれあいクラブ	下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター	第2水曜日【8月休み】	10:00～11:00	
15	下飯沼サロン パートⅡ	下飯沼集落センター	第1・3金曜日【10月休み】	10:00～11:00	1回のみ開催月あり。
16	シルバーハウジング さくら会	県営桜の郷アパート 高齢者生活相談所	毎週火曜日	10:00～11:00	
17	城健クラブ	城之内公民館	第1木曜日 (1月第2木曜日)	10:00～11:00	
18	東永寺高年者クラブ	東永寺公民館	第3月曜日 (7・9・12月第1月曜日)	10:00～11:00	
19	常井いきいきクラブ(常井シニア会)	常井公民館	第3火曜日	10:00～11:00	
20	鳥羽田いきいきサロン会	鳥羽田田園都市センター	第2・4木曜日 (8月第1・4木曜日、12月第1・2木曜日、2月第3・4木曜日)	10:00～11:00	
21	長岡二区イキイキ体操	長岡二区 平成館ホール	第2・4木曜日【8月休み】	13:30～14:30	1回のみ開催月あり。
22	長洲高年者クラブ	長洲公民館	第1・3金曜日 (1月第2・4金曜日)	10:00～11:00	
23	なでしこ後谷	野曾後谷公民館	第1・2・3木曜日 (8・2月第1・3・4木曜日、1月第2・3・4木曜日)	13:30～14:30	
24	増山高年者クラブ	増山公民館	月曜日(毎月2回)	10:00～11:00	
25	宮ヶ崎第6いきいきサロン	宮ヶ崎第6公会堂	奇数月第3月曜日 (7・9月第4月曜日)	13:30～14:30	
26	矢頭東区サロン	町営矢頭団地集会所	第2・4金曜日	10:00～11:00	1回のみ開催月あり。
27	谷田部健康サロン	谷田部コミュニティセンター	毎月1日【1月休み】	10:00～11:00	
28	若宮高年者クラブ	若宮公民館	5・8・11・2月 の月曜日(1回ずつ)	14:30～15:00	
29	わくわくクラブ(長岡・前田 通いの場)	平成館	第3木曜日	10:00～10:40	

2. ゆうゆう館教室

	団体名	会場	日程	時間	備考
1	スリーセブン	1階 健康教育室1	毎週火曜日	10:00～11:00	
2	若葉会				
3	ATKクラブ				
4	MJK	2階 多目的室			
5	四季の会	1階 健康教育室1	毎週水曜日	10:00～11:00	
6	GOGOクラブ	2階 多目的室			

◎体操教室に参加したい・体操教室を開催したい方は、長寿福祉課にお問い合わせください！

長寿福祉課(茨城町役場1階3番窓口)029-291-8407

お住まいの地域にシルバーリハビリ体操指導士を派遣しています！

町シルバーリハビリ体操指導士会が、高年者クラブなどの団体や、地域で開催されるイベント等にて体操を指導し、体操の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進しています。

【シルバーリハビリ体操とは】

特別な器具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも出来る介護予防に役立つ体操です。立つ、座る、歩くなどの日常動作の訓練にもなる体操と、筋力をつける体操・筋肉を伸ばして柔軟性を高めるための体操で構成されています。

起立で行う体操、椅子に座って行う体操、床に座って行う体操、寝て行う体操などがあります。



～シルバーリハビリ体操指導士派遣までの流れ～

- (1)派遣を希望する日時、開催場所、参加者を決める。
- (2)長寿福祉課に次の申請書類を提出。
 - ①シルバーリハビリ体操指導士派遣申請書
 - ②シルバーリハビリ体操実施計画表
 - ③シルバーリハビリ体操参加者名簿※参加者が未定の場合には、参加見込の人数でご申請ください。参加者が決まり次第、名簿をご提出ください。
- (3)長寿福祉課より指導士会に派遣依頼。
- (4)派遣決定後、長寿福祉課より申請者に通知。

- ・指導士派遣は無料です。
- ・派遣可能な時間帯は午前10時から午後3時です(その内1時間以内)。
- ・土・日・祝日、お盆、年末年始は基本的に派遣ができません。
- ・イベントやお試し開催で単発1日の派遣も可能です。

※イベントが土・日・祝日の場合は要相談となります。

【受講生の声】

- ・体が軽く感じる。
- ・つまずきにくく、転びにくくなった。
- ・指導士はやさしく、体操は楽しい。
- ・家に一人で居てはわからないこともある。体操を受講し、指導士からの話で得る知識がある。



お住まいの地域での健康づくり、介護予防のために、ぜひシルバーリハビリ体操をご活用ください！！

<問い合わせ先>

茨城町 保健福祉部 長寿福祉課
高齢者支援グループ
029-291-8407