

## シルバーリハビリ体操のご案内

参加無料のシルバーリハビリ体操に参加して、  
仲間と楽しく健康づくりしてみませんか？



会場 (地区公民館)	開催曜日 (4月～9月)	連絡先
中央 (日の出)	毎週木曜	☎66-0660
潮来	毎週火曜 ※1	☎62-3522
津知	毎週木・金曜	☎62-4755
延方	第1・2・3木曜	☎66-6011
大生原	第2・3水曜	☎67-5898
牛堀	第1・2・3・4火曜 ※2	☎64-5230

※1 潮来公民館は4/30、5/7、7/16、8/13、9/17、9/24は休館日でお休みとなります。

※2 牛堀公民館は5/7、7/16、8/13、9/17、9/24は休館日のためお休みとなります。

### ▶会場

各地区公民館 午前10時～(1時間30分程度)  
4月から9月までの日程は左の表のとおり。

### ▶その他

飲み物、バスタオルを各自持参のうえ、運動できる服装で参加ください。

・当日の参加も可能です。参加当日に、体操指導士が登録用紙をお渡しします。

・休館日・祝日及び会場などの都合で変更になる場合があります。各公民館までお問合せください。

・各地区公民館にお越しの際には「鹿行北浦ライン」「神宮あやめ白帆ライン」をぜひご利用下さい。

【お問合せ】高齢福祉課 高齢福祉グループ

☎ 63-1111 内線127

## シルバーリハビリ体操指導士 さんが新たに7人誕生

1月22日(火)、25日(金)、28日(月)、2月1日(金)、4日(月)、8日(金)の6日間において、潮来市のシルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会が開催されました。今年度の受講者は、全部で7名で、全員無事に講習会を修了しました。これからは、健康アップ教室の指導士としての活躍が期待されます。



## 潮来市シルバーリハビリ体操1級指導士が表敬訪問

茨城県立健康プラザ主催の「シルバーリハビリ体操指導士1級養成講習会」の受講を終え、潮来市のシルバーリハビリ体操指導士会から1級指導士が新たに4名認定されました。潮来市では、1級指導士の誕生はおよそ10年振りとなります。シルバーリハビリ体操(健康アップ教室)は、高齢化の急速な進展に対応するため、地域住民を体操の指導士として養成するために、茨城県健康プラザ管理者である大田仁史氏が考案した介護予防のための体操で、発足した頃は茨城県内だけの実施でしたが、地域住民による自主的な取り組み姿勢や鬼怒川水害時における活動実績が注目され始め、近年は全国的にも導入しようとする動きが広がっています。

これからは、シルバーリハビリ体操の普及に力を入れていくため、地域活動の指導者として潮来市の地域支援のためにより一層の貢献をしてゆきたいとの決意を込め、12月25日(月)、無事シルバーリハビリ体操1級指導士として認定された報告をするため、原市長を表敬訪問しました。



## 第1回茨城100kウルトラマラソン in鹿行 沿道での応援をお願いします！

【開催期日】3月24日(日)

AM7:00～AM11:00 大生原公民館  
AM7:30～AM11:30 北浦湖岸白鳥の里  
AM8:00～PM 0:30 延方機場公園

約750人のランナーが北浦湖畔沿いに100kmを走り抜けます。沿道の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【お問合せ】茨城100k ウルトラマラソン事務局  
(行方市役所 商工観光課内) ☎0291-35-2111