

やってみよう！ シルバーリハビリ体操！

シルバーリハビリ体操とは、特別な道具を使わず、自分のペースで無理せず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる簡単な体操です。日常生活を営むための身体機能の維持増進を目的に、腹筋や腕、足など老化により衰えやすい筋力を無理なく強化していくことで、肩痛・腰痛・膝痛・転倒等を予防します。



各公民館で実施中！

各公民館共通 午前10時～11時30分

会場	実施曜日
中央公民館	第1～第4木曜日
潮来公民館	第1～第4火曜日
津知公民館	第1～第4火・金曜日
延方公民館	第1～第4木曜日
大生原公民館	第2・第4水曜日
牛堀公民館	第1～第4木曜日

体操の特徴

- ・いつでも、どこでも、ひとりでもできる(特別な道具を使用しない)
- ・「日常生活動作を楽にする体操」や「筋力をつける体操・からだの柔軟性を高める体操」等、それぞれの体操に目的がある
- ・茨城県の事業として約20年の実績があり、県内全ての市町村で体操教室が開催されている
(引用元：茨城県立健康プラザ)

詳細は、各公民館のチラシをご覧ください。高齢福祉課へお問合せください。

【お問合せ】 高齢福祉課 ☎63-1111 内線119