



潮来市シルバーリハビリ体操指導士会設立20周年記念

参加無料

6.22 月

13:30~15:00

申込不要



いまできることを、いつまでも  
みんなでめざそう介護予防

#### 会場

潮来市立 中央公民館  
大ホール  
潮来市日の出3-11

#### 受付

13:00~

#### 対象者

おおむね60歳以上の方

#### プログラム

13:30 記念式典

会長挨拶 来賓挨拶

13:40 基調講演

講師 狩谷 美弥子 様

公益財団法人 茨城県総合健診協会  
シルバーリハビリ体操推進センター長

演題 「シルバーリハビリ体操で健康長寿」  
～笑顔で元気に、これからも～

14:35 実技〔シルバーリハビリ体操〕

14:55 閉会式

主催：潮来市シルバーリハビリ体操指導士会  
共催：潮来市  
潮来市社会福祉協議会

潮来市役所 高齢福祉課

☎ 0299-63-1111 (代)

## シルバーリハビリ体操とは？

高齢者の健康づくりを行い最後まで人間らしい生き方をするため、いつでも、どこでも自分で体を鍛えることができる体操です。

**20年間の教室の実施で、参加者の体操による身体的な問題は全く発生しておらず、非常に安全な体操と言えます。**

椅子での体操、床での体操、寝てする体操、起立での体操など日常のあらゆる体勢で行え、筋肉の強化、関節の柔軟性を高める、体のバランスを良くする及び誤嚥防止のための嚥下体操からなっています。



参加  
無料

**シルバーリハビリ体操**に参加してみませんか？

令和8年度は、体操指導士は43名、教室参加登録者は350名で、下表のスケジュールで毎月決まった日時に公民会や各地域の集会所で「シルバーリハビリ体操」を行っています。

**申込方法** 直接、体操教室開催場所で、見学及び参加申し込みを行ってください。

**持ち物** 飲み物・汗ふきタオル・室内用シューズや運動靴など・運動のできる服装を着用

	名称	開催場所	実施曜日	時間
公民館	健康アップ教室	大生原公民館	第2・4水曜日	10:00~11:30
		潮来公民館	第1~4火曜日	
		津知公民館	第1~4火曜日 第1~4金曜日	
		中央公民館 牛堀公民館 延方公民館	第1~4木曜日	
各地区集会所	新生会	大塚野集会所	第3 水曜日	13:30~15:00
	いきいきサロン	日の出7丁目集会所	第2 月曜日	14:00~15:00
	ハッピー会	日の出2丁目集会所	第3 月曜日	13:30~15:00
	わくわくふれあいサロン	日の出5丁目集会所	第4 水曜日	10:30~12:00
	七友会	潮来7丁目集会所	第1・3金曜日	10:00~11:00
	築地健幸クラブ	築地農村集落センター	第1・3月曜日	10:00~11:30
	曲松ほのぼの会	曲松集会場	第1~4火曜日	13:00~15:00
	西区イキイキ体操	延方西区集会所		10:00~11:30

\*身体的に問題がある方は、医師の診断を受け、体操の実施可否について指導を受けてください。