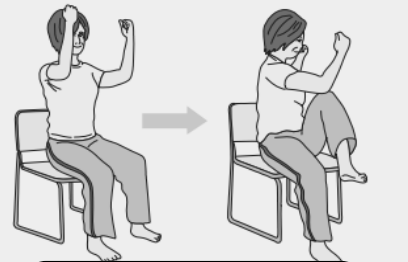
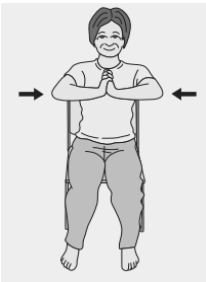


体験希望者 随時募集中！



令和7年度

シルバーリハビリ体操教室のご案内

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者     | 稲敷市在住のおおむね65歳以上の方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 参加までの流れ | ①稲敷市いこいのプラザにお電話下さい。ご希望に合う会場の代表指導士にお取次ぎ致します。<br>②代表指導士と体験日を決めていただき、会場にお越しください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 参加費     | 無 料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 体操の概要   | <div>■気軽に始められます■<br/>ボランティア指導士先導のもと、椅子に座って行うゆったりとした体操が中心の教室です。特別な道具を使用した体操等はありません。</div> <div>■日常生活の動作訓練になります■<br/>「立つ・座る・歩く」など日常生活を営む動作の訓練になる体操です。食べ物・飲み物の飲み込み（嚥下機能）を向上させる体操も行います。</div> <div>例えばこんな体操を行います</div> <div><div><p>ももを上げる力をつける<br/>転倒予防の体操</p></div><div><p>腰回りを柔らかくする<br/>腰痛予防の体操</p></div><div><p>左右の手のひらを押し<br/>合い胸の力をつける体操</p></div></div> <div>出典：茨城発 介護予防のためのシルバーリハビリ体操 パンフレットより</div> |

【告知】新しいボランティア指導員の養成を行います

7月からいこいのプラザを会場に新たな指導員の養成講習会を開催いたします。ご興味のある方は、来月発行されるの広報5月号の折込チラシをご覧ください、受講をご検討下さい。

お問い合わせ先

稲敷市いこいのプラザ

〒300-1423  
稲敷市太田1002  
電話：0297-63-1004  
(受付時間：平日9:00～17:00)



【教室会場一覧】裏面に教室会場の分布マップがございます。

[        ]は所在地の大字

| 江戸崎地区会場 |                         | 開催日                    | 担当指導士 |
|---------|-------------------------|------------------------|-------|
| 1       | 江戸崎中央公民館<br>[江戸崎甲]      | 第1・3・4水曜<br>10時～11時    | 榎本 健  |
| 2       | 江戸崎福祉センター<br>[江戸崎甲]     | 毎週金曜<br>10時～11時        | 飯嶋 和江 |
| 3       | 田宿町公民館<br>[江戸崎甲]        | 毎週火曜<br>10時～11時        | 高木 信子 |
| 4       | 門前集落センター<br>[江戸崎甲]      | 月3回水曜<br>10時～11時       | 青宿 幸子 |
| 5       | えどさき笑遊館<br>[江戸崎甲]       | 第3火曜<br>14時～15時        | 青宿 幸子 |
| 6       | ほほえみ健康サークル<br>笑遊館[江戸崎甲] | 第3火曜<br>10時～11時        | 酒井 愛子 |
| 7       | 大宿町公民館<br>[江戸崎甲]        | 第2・4月曜<br>10時～11時      | 飯嶋 和江 |
| 8       | 天王町公民館<br>[江戸崎乙]        | 第1・3月曜<br>10時～11時      | 曾根 友子 |
| 9       | 鳩崎本郷公民館<br>[鳩崎]         | 第1・3水曜<br>10時～11時      | 木内 安代 |
| 10      | 花指公民館<br>[月出里]          | 第2・4月曜<br>14時～15時      | 法理 弘子 |
| 11      | 生活改善センター<br>時崎会館 [時崎]   | 第1・3火曜<br>10時～11時      | 酒井 愛子 |
| 12      | 君賀コミュニティ<br>センター [下君山]  | 第1・3火曜<br>14時～15時      | 吉田 直江 |
| 13      | 桑山公民館<br>[桑山]           | 第1・3・5月曜<br>10時～11時    | 板橋 好美 |
| 14      | 椎塚公民館<br>[椎塚]           | 第2・4月曜<br>9時30分～10時30分 | 水野 晴子 |
| 15      | 高田岡公民館<br>[高田]          | 第1日曜<br>10時～11時        | 坂本 充子 |

| 新利根地区会場 |                         | 開催日                   | 担当指導士  |
|---------|-------------------------|-----------------------|--------|
| 16      | 小野・寺内地区田園<br>都市センター[寺内] | 第3水曜<br>13時30分～14時30分 | 玉造 貴美代 |

| 桜川地区会場 |                        | 開催日             | 担当指導士  |
|--------|------------------------|-----------------|--------|
| 17     | 桜川公民館<br>[須賀津]         | 毎週水曜<br>14時～15時 | 宮本 美紀子 |
| 18     | 神宮寺農村集落<br>センター[神宮寺]   | 第2木曜<br>14時～15時 | 高柳 千津子 |
| 19     | 東(ヒガシ)農村集落<br>センター[浮島] | 毎週木曜<br>10時～11時 | 高木 貞子  |

| 東地区会場 |                        | 開催日               | 担当指導士  |
|-------|------------------------|-------------------|--------|
| 20    | あずま生涯学習センター<br>[佐原組新田] | 毎週火曜<br>14時～15時   | 高柳 千津子 |
| 21    | 東支所[結佐]                | 毎週木曜<br>10時～11時   | 高橋 孝子  |
| 22    | 幸田農村集落センター<br>[幸田]     | 第2・4水曜<br>10時～11時 | 高木 貞子  |
| 23    | 釜井田園都市センター<br>[釜井]     | 第2・4月曜<br>14時～15時 | 鳥羽 初枝  |
| 24    | 伊佐部田園都市<br>センター[伊佐部]   | 毎週水曜<br>10時～11時   | 尾林 久代  |

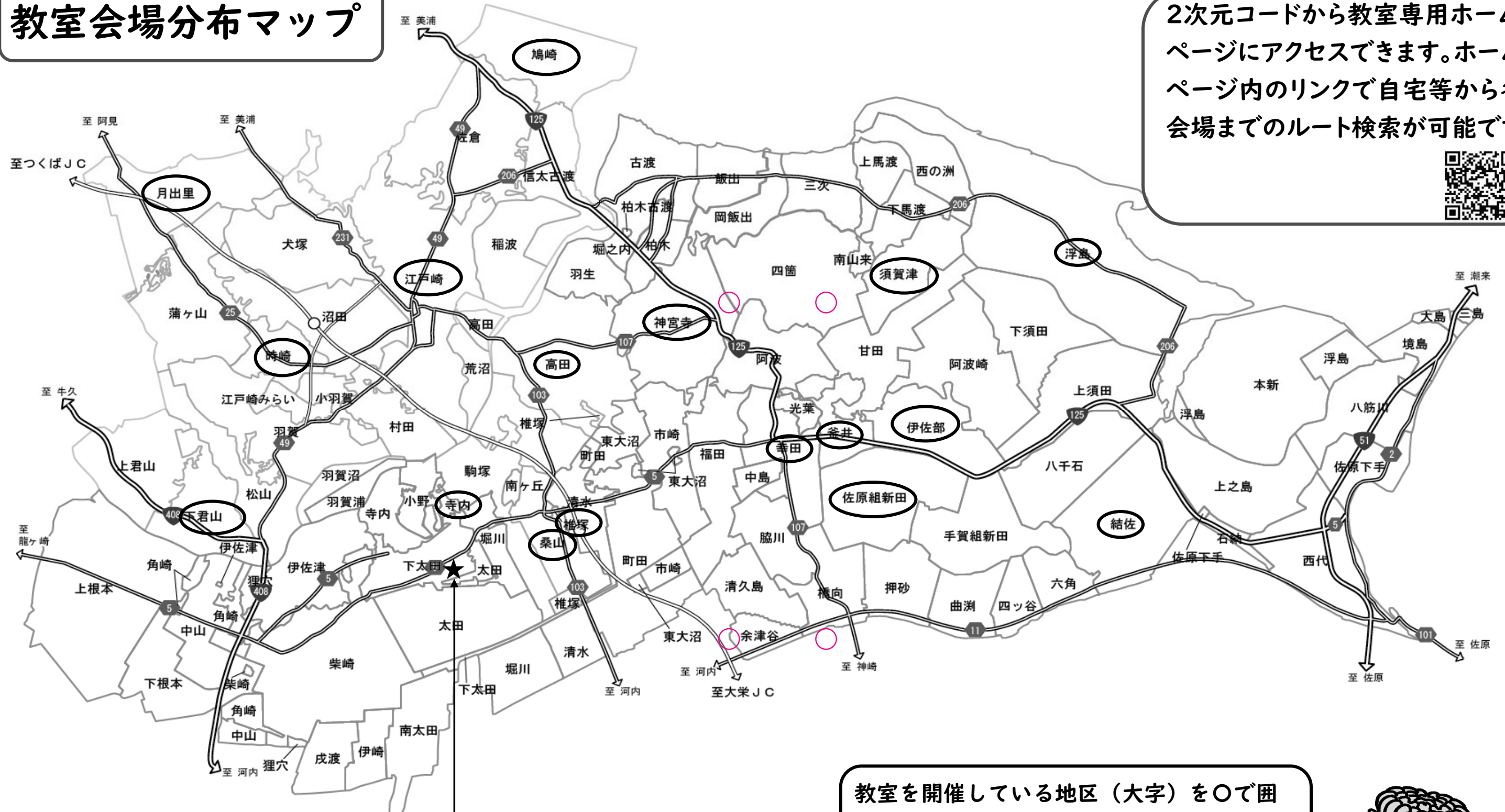
※8月中は全会場の教室がお休みとなります。



上記2次元コードから教室専用ホームページにアクセスできます。ホームページ内のリンクで各会場までのルート検索が可能です。

## 教室会場分布マップ

2次元コードから教室専用ホームページにアクセスできます。ホームページ内のリンクで自宅等から各会場までのルート検索が可能です。



★稲敷市いこいのプラザ  
(稲敷市太田1002)  
市指導士会事務局所在地

教室を開催している地区（大字）を○で囲んであります。自宅から近い会場を探す際にお役立てください。

