

体験希望者 随時募集中!

令和8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。
 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。

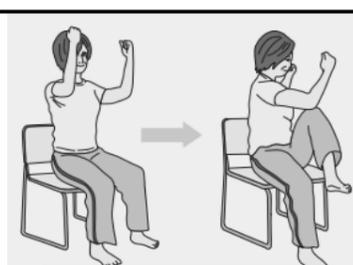
参加費 無料

体操の概要

■気軽に始められます■
 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。

■日常生活の動作訓練になります■
 「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。

例えばこのような体操を行います



ももを上げる力をつける
転倒予防の体操



腰回りを柔らかくする
腰痛予防の体操



左右の手のひらを押し
合い胸の力をつける体操

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

【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 [江戸崎甲]	水曜(月2, 3回) 10時~11時	榎本 健
2 江戸崎福祉センター [江戸崎甲]	毎週金曜 10時~11時	飯嶋 和江
3 田宿町公民館 [江戸崎甲]	毎週火曜 10時~11時	高木 信子
4 門前集落センター [江戸崎甲]	月3回水曜 10時~11時	青宿 幸子
5 えどさき笑遊館 [江戸崎甲]	第3火曜 13時30分~14時30分	青宿 幸子
6 ほほえみ健康サークル 笑遊館[江戸崎甲]	第3火曜 10時~11時	酒井 愛子
7 大宿町公民館 [江戸崎甲]	第2・4月曜 10時~11時	飯嶋 和江
8 天王町公民館 [江戸崎乙]	第1・3月曜 10時~11時	曾根 友子
9 鳩崎本郷公民館 [鳩崎]	第1・3水曜 10時~11時	木内 安代
10 花指公民館 [月出里]	第2・4月曜 14時~15時	法理 弘子
11 生活改善センター 時崎会館 [時崎]	第1・3火曜 10時~11時	酒井 愛子
12 君賀コミュニティセンター [下君山]	第1・3火曜 14時~15時	吉田 直江
13 桑山公民館 [桑山]	第1・3・5月曜 10時~11時	板橋 好美
14 椎塚公民館 [椎塚]	第2・4月曜 9時30分~10時30分	水野 晴子
15 高田岡公民館 [高田]	第1日曜 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・寺内地区田園都市センター[寺内]	第3水曜 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 [須賀津]	毎週水曜 14時~15時	宮本 美紀子
18 神宮寺農村集落センター[神宮寺]	第2木曜 14時~15時	高柳 千津子
19 東(ヒガシ)農村集落センター[浮島]	毎週木曜 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 [佐原組新田]	毎週火曜 14時~15時	高柳 千津子
21 東支所[結佐]	毎週木曜 10時~11時	高橋 孝子
22 幸田農村集落センター [幸田]	第2・4水曜 10時~11時	高木 貞子
23 釜井田園都市センター [釜井]	第2・4月曜 14時~15時	鳥羽 初枝
24 伊佐部田園都市センター[伊佐部]	毎週水曜 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。

