

北茨城市シルバーリハビリ体操指導士

北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会は平成18年5月に発足し、令和8年5月現在で45名の指導士が活動しています。市内の公民館や集会所・高齢者サロンなど約40箇所で実施しています。

シルバーリハビリ体操とは？

大田仁史医学博士が考案した介護予防のための体操で、関節の運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことを目的とする体操であり、道具を使わずにどのような姿勢でも出来るように組み立てられているので、身体能力が低下した方でも無理なく行えます。
「いつでも、どこでも、ひとり」でも出来る体操です。

自分も地域も元気になるために一緒に活動しませんか？



＜寝てする体操：ふれあいセンター＞



＜フォローアップ研修会：那珂市＞

※シルバーリハビリ体操教室の参加者も募集しています。教室については元気ステーションまでお問い合わせ下さい。

「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」受講者募集

シルバーリハビリ体操の普及啓発を通じ地域の介護予防に貢献していただける
シルバーリハビリ体操指導士を養成しています(ボランティア活動です)
地域の皆さんやご自身の健康のためにも受講してみませんか？

- 日 程 全5回 令和8年9月3日(木)から
2回目以降 (9/8・9/10・9/16・9/18)
- ところ 初 回：茨城県立健康プラザ(バスを運行予定)
2～5回：北茨城市総合コミュニティケア総合センター「元気ステーション」
- 募集対象 ①概ね50歳以上で、常勤の職業についていない北茨城市民の方
②講習会の全日程に参加でき、認定後に地域活動を行うことが出来る方
- 定員 10人程度
- 受講料 無料(元気ステーションまでの交通費、昼食代は各自負担)
- 個人情報について 受講者の方の住所、氏名、電話番号については健康プラザからの連絡等に使用される他、市や指導士会に提供されます。
- 申込期限 令和8年8月19日(水)
- 申込方法 元気ステーション TEL44-7111