『シルバーリハビリ体操』とは…

×

茨城県立健康プラザの医師が、介護予防を目的にリハビリテーション学・障害学に基づいて考案された体操です。

道具を使わず、『いつでも』『どこでも』『ひとりでも』『どのような状態になっても』行える体操です。

運動を継続して続けることで、生活動作が楽になる、介護予防になる、介護をするときにも役に立つといった効果が期待できます。



庄原市高齢者・認知症支援

イメージキャラクター

各地で開催する

定例教室に参加してください。

地域の集まりの場に

指導士を呼ぶことも

可能です。

※…本庁(高齢者福祉課）

　　各支所(地域振興室・市民生活室)

 (市ホームページは上記からご確認いただけます)

地域へ指導士を呼ぶ場合、開催希望日の２週間前までに申込書を市役所※に提出してください。

申込書は、市役所※のほか、庄原市社会福祉協議会、各自治振興センターにあります。

また、市のホームページにも掲載しています。

発行：庄原市 生活福祉部 高齢者福祉課

📞0824-73-

|  |
| --- |
| **庄原市内の定例教室　　　（Ｒ６.1.1時点）** |
| 地域 | **曜日** | **時間** | **場所** | **事前予約** | **問い合わせ先** |
| 庄原 | 庄原 | 第３火曜日 | 13：30～14：30 | 庄原自治振興センター | 必要 | 庄原自治振興センター | 0824-72-3777 |
| 峰田 | 第１木曜日 | 13：30～14：30 | 峰田自治振興センター | 不要 | 庄原市役所生活福祉部高齢者福祉課 | 0824-73-1165 |
| 敷信 | 第４木曜日 | 13：30～14：30 | 敷信自治振興センター | 不要 |
| 東山内 | 第3木曜日 | 13：30～14：30 | 東自治振興センター | 不要 |
| 高 | 第3水曜日 | 13：30～14：30 | 高自治振興センター | 不要 |
| 北 | 第4月曜日 | 13：30～14：30 | 北自治振興センター | 不要 |
| 西城 | 第３水曜日 | 13：30～14：30 | しあわせ館２階こだま・やまびこ | 不要 | しあわせ館 | 0824-82-2202 |
| 東城 | 第１月曜日 | 13：30～15：00 | 東城自治振興センター | 不要 | 東城支所市民生活室 | 08477-2-5131 |
| 第３水曜日 |
| 高野 | 第３木曜日 | 9：30～11：00 | 湯川コミュニティセンター | 不要 | 高野支所地域振興室 | 0824-86-2115 |