

シルバーリハビリ体操は、
年をとっても、障害をおっても、
私たちが

「人間らしく暮らし続ける」

ための体操です。

人生100年時代！

健康で、明るく、元気に、

笑顔で過ごすため、

一緒に体操しませんか？



シルバーリハビリ体操指導士会 体操会場マップ

みんなで一緒に
やるから楽しい♪



どの筋肉や関節
を動かすのか
わかる

いつでも
どこでも
だれでも
できる



座る
立つ
歩く
楽になる

**シルバー
リハビリ体操**

大切な人を
介護する時
にも役立つ

私にもできる！

自分が介護
を受ける時
も役立つ



庄原・本田敷信地域

●定例教室
●依頼により開催

もくじ

庄原支部

庄原・本田敷信地域 P 1 ～ 6

総領地域 P 7 ～ 8

高・北支部

高地域 P9～10

北地域 P11～12

東・山内支部

P13～14

西城支部

P15～18

東城支部

P19～24

口和支部

P25～26

高野支部

P27～28

比和支部

P29～32

シルバーリハビリ体操（庄原支部）

■ 定例教室

1

庄原自治振興センター

教室名：シルバーリハビリ体操
庄原教室

日 時：第3火曜日 13:30～14:30



2

新道会館

教室名：シルバーリハビリ体操
新道上教室

日 時：第1月曜日 13:30～14:30



3

紅屋会館

教室名：シルバーリハビリ体操
市役所前教室

日 時：第1金曜日 13:30～14:30



4

敷信自治振興センター

教室名：シルバーリハビリ体操
敷信教室

日 時：第4木曜日 13:30～14:30



5

峰田自治振興センター

教室名：シルバーリハビリ体操
峰田教室

日 時：第1木曜日 13:30～14:30



6

庄原駅舎 地域交流室

教室名：シルバーリハビリ体操駅舎教室

日 時：毎月最終火曜日 13:30～15:00



シルバーリハビリ体操（庄原支部）

■依頼により開催

1 沖組集会所

○団体名：沖区サロン

日 時：毎月不定日 13：30～14：00



2 新道会館

○団体名：新道Fureaiサロン

日 時：毎月最終日曜日 13：30～14：30

○団体名：新道上老人会

日 時：第3水曜日 13：30～14：30



3 石丸老人集会所

○団体名：サロン石丸

日 時：毎月第3水曜日 13：30～14：00

4 峰田自治振興センター

○団体名：峰田デイホーム

日 時：第3水曜日 13：00～13：30

5 上谷コミュニティセンター

○団体名：上谷デイホーム

日 時：第1水曜日
10：00～10：30



6 本村自治振興センター

○団体名：本村デイホーム

日 時：第3月曜日 9：30～10：00



7 本村老人集会所

○団体名：明善すみれ会

日 時：第1月曜日 9：30～10：00

8 一木集会所

○団体名：一木シルリハ同好会

日 時：毎月1回どこかの水曜日 13：30～14：30

9

ジョイフル2階

○団体名：認知症・自分ごとの会「これから」

日 時：毎月第2火曜日 13：00～13：30

シルバーリハビリ体操（総領地域）

- 定例教室
- 依頼により開催

総領高齢者活動センター

団体名：遊々サロン

日時：第4火曜日 9：40～10：10

11

黒目自治会館

団体名：お楽しみ会

日時：最終木曜日 13：30～14：00

12

総領保健福祉センター

団体名：高齢者の居場所づくり事業
ぽかぽかサロン

日時：第1・2・3金曜日
10：30～11：00



団体名：うんどうび

日時：第3火曜日
10：00～10：30



13

府中市

シルバーリハビリ体操（高・北支部）

高地域

- 定例教室
- 依頼により開催

西迫集会所

団体名：すみれ会
日 時：不定期

郷多目的集会所

団体名：サロン“みどり会”
日 時：不定期

植松集会所

団体名：よりそいサロン（植松）
日 時：不定期

小用多目的研修施設

会場名：およう三和会
日 時：毎月20日 午後

上川西下集会所

団体名：天神長寿会
日 時：不定期

高自治振興センター

教室名：高自治振興区教室
日 時：第3水曜日
13：30～14：30

高自治振興センター

団体名：三浦グループ
日 時：毎月第2・4水曜日
13：30～14：30



たからちゃん
（高地域シンボル
キャラクター）



シルバーリハビリ体操（高・北支部）

北地域

●依頼により開催

秋国構造改善センター

団体名：秋寿会（デイホーム）

日 時：不定期



北自治振興センター

団体名：ふれあいサロン北

日 時：不定期



1

2

庄原市

シルバーリハビリ体操（東・山内支部）

高茂公民館

団体名：高茂いきいき会
日 時：第1月曜日 13:30~14:30



殿垣内集会所

団体名：殿垣内元気サロン
日 時：不定期

掛田上集会所

団体名：楓の会
日 時：不定期



戸郷集会所

団体名：戸郷ふれあいサロン
日 時：不定期

● 定例教室
● 依頼により開催

表水越公民館

団体名：表水越自治会
日 時：第3土曜日 13:30~14:00



山内自治振興センター

団体名：ジャンプ
日 時：第2・4水曜日 11:40~12:00

団体名：ささゆりの会
日 時：不定期



三日市集会所

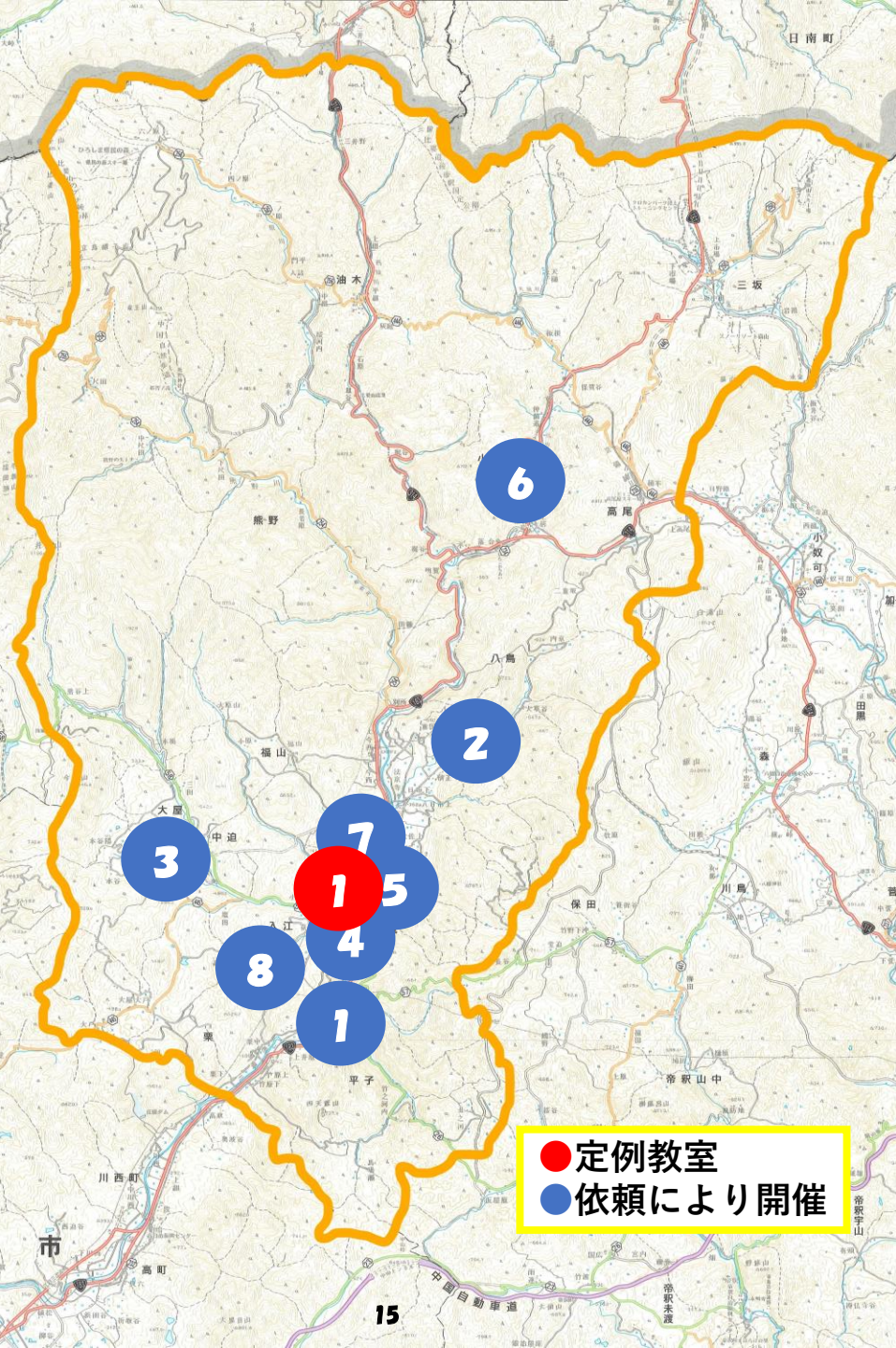
団体名：寺町げんき会
日 時：第4木曜日 13:00~14:00



東自治振興センター

会場名：東自治振興センター
日 時：第3金曜日 13:30~14:00





シルバーリハビリ体操（西城支部）

■ 定例教室

1

しあわせ館

教室名：西城シルバーリハビリ体操教室

日 時：第3水曜日

13：30～14：30



■ 依頼により開催

1

西城ふれあいセンター

○団体名：さくらカフェ

日 時：毎月第2火曜日 10：30～11：00

○栗平子夢ひろば

日 時：毎月第3日曜日 11：00～11：30



2

八鳥集会所

団体名：八鳥ふれあいサロン

日 時：毎月第4火曜日

9：30～10：00



● 定例教室
● 依頼により開催

■依頼により開催

3

大屋多目的集会所

団体名：大屋ふれあいサロン

日 時：不定期 日曜日 10:00～10:30

4

十日市集会所

団体名：十日市おしゃべりサロン

日 時：毎月第3火曜日 10:00～10:30

5

しあわせ館

団体名：中野一区デイホーム

日 時：不定期 第3月曜日
10:45～11:15



6

八銚自治振興センター

団体名：青空ひろば

日 時：不定期

7

西城自治振興センター

団体名：

日 時：毎月第4木曜日

8

入江集会所

団体名：入江なかよしサロン

日 時：不定期 第2木曜日 9:30～10:00



シルバーリハビリ体操（東城支部）

■ 定例教室

1

東城自治振興センター

教室名：シルバーリハビリ体操教室
日 時：毎月第1月曜日 13:30～15:00
毎月第3水曜日 13:30～15:00



2

東寿園地域交流施設

教室名：川西元気塾
日 時：毎月第4水曜日 13:30～14:30



3

小奴可自治振興センター

教室名：シルバーリハビリ体操教室
日 時：毎月第1金曜日 14:00～15:00
毎月第4火曜日 14:00～15:00

4

小奴可研修センター

教室名：シルリハを楽しむ会
日 時：毎月第2火曜日 14:00～15:00
毎月第4木曜日 14:00～15:00

■ 依頼により開催

1

川西集会所

団体名：川西下桜寿会
日 時：不定期 土曜日 13:30～15:00



■依頼により開催

2

加谷集会所

団体名：りんごの里

日 時：毎月最終日曜日 14:00～15:00

3

川鳥コミュニティーセンター

団体名：リハビリ体操「なかよし」

日 時：不定期火曜日 13:30～15:30



団体名：八幡デイホーム【川鳥】

日 時：不定期日曜日 13:15～14:00

4

森5組集会所

団体名：さつきサロン

日 時：不定期 14:00～14:30

5

保田集会所

団体名：サロンよろうや

日 時：不定期

■依頼により開催

6

竹渡集会所

団体名：竹渡大仙長寿会

日 時：毎月第3火曜日 13:30～15:00



7

帝釈自治振興センター

団体名：よろずや友愛サロン

「帝釈かじかクラブ」

日 時：月末 水曜日



8

久代自治振興センター

団体名：久代自治振興区

日 時：不定期火曜日

9

田森自治振興センター

団体名：田森デイホーム

日 時：不定期

10

竹森集会所

団体名：デイホーム再菜会

日 時：不定期

■ 依頼により開催



神龍湖



森湯谷
エドヒガン



雄橋



為重福寿草

シルバーリハビリ体操（口和支部）

■依頼により開催

1 口和自治振興センター

団体名：創年大学
日 時：不定期

団体名：庄原市介護予防事業
日 時：不定期



2 口和老人福祉センター

団体名：JAひろしま女性部
日 時：不定期

団体名：庄原市健康づくり講座
日 時：不定期

団体名：ごゆっくり食堂
日 時：不定期



私たちシルバーリハビリ体操指導士が
サロンやデイホーム等の集まり場
にお伺いして一緒に体操を行います！



シルバーリハビリ体操（高野支部）

- 定例教室
- 依頼により開催

① 和南原コミュニティセンター
団体名：サロン
日時：不定期

③ ふるさと村高暮
団体名：サロン
日時：不定期

④ 下門田集会所
団体名：四つ葉サロン
日時：不定期

② 上高自治振興センター
場所：新市教室（きょうもいこう家）
日時：第4木曜日10：00～11：00

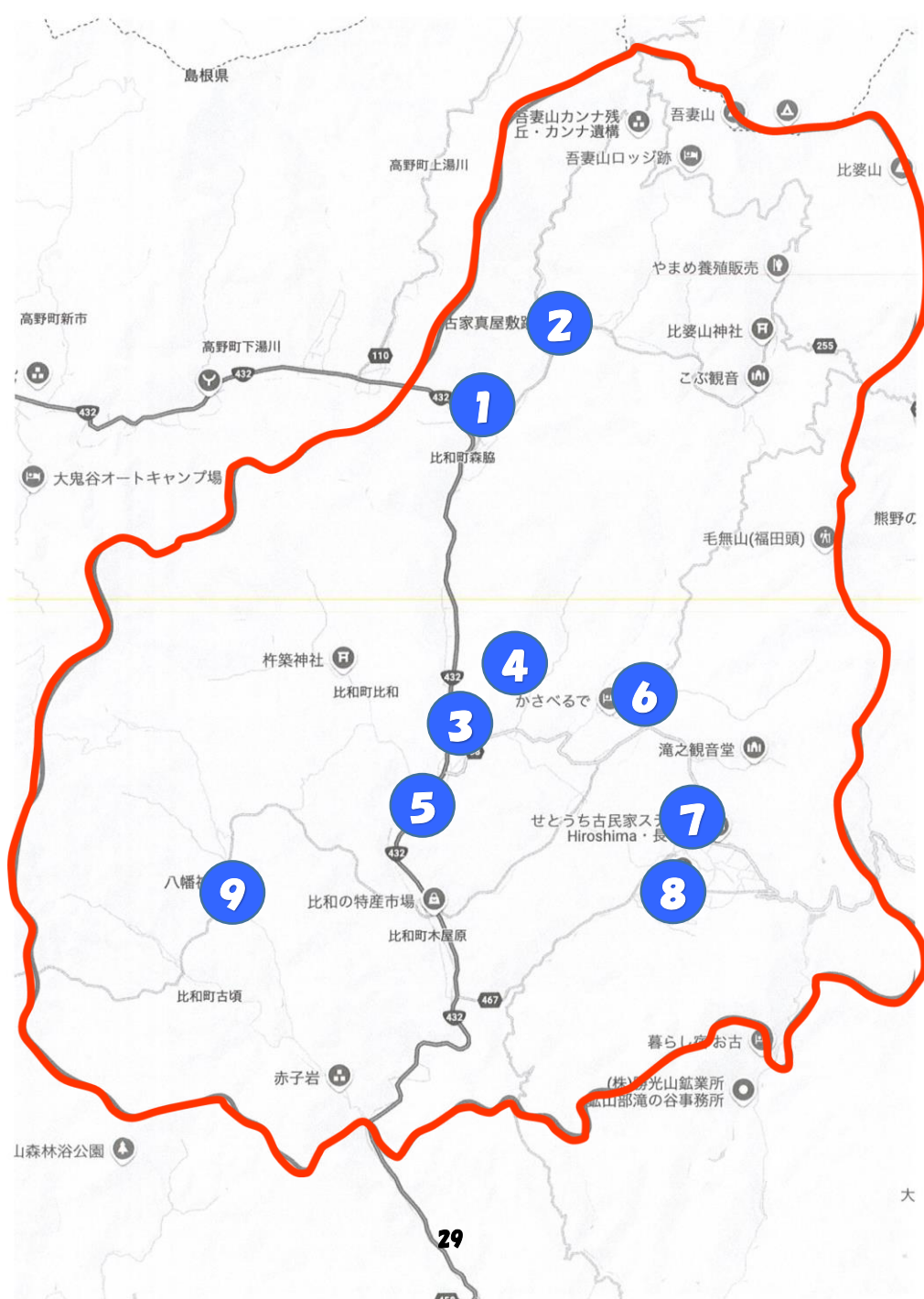
② 郷原集会所
団体名：郷原サロン
日時：不定期

① 湯川教室
場所：湯川コミュニティセンター
日時：第3木曜日 9：30～11：00

⑤ 新市自治会館・福原商店
団体名：やまぶきサロン
日時：不定期

⑥ 高野保健福祉センター
団体名：にこにこサロン
日時：不定期

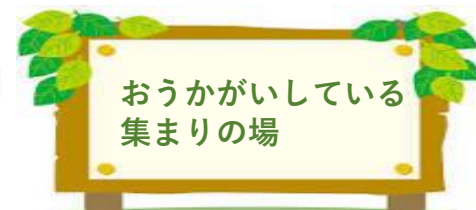




シルバーリハビリ体操（比和支部）



ヒワちゃん



やまびこくん

1

山王集会所

団体名：JA元気塾

日時：不定期・年1回 10:00~11:00

2

森脇集会所

団体名：JA元気塾

日時：不定期・年1回
10:00~11:00



3

比和ふれあいセンター

団体名：ゆめカフェ

日時：毎月第4月曜日
10:30~11:00



4

あけぼの荘

団体名：あしたのカフェ

日時：不定期・第3火曜日 13:40~14:10

5

比和自治振興センター

団体名：健康セミナー（庄原市社協）
日 時：不定期・年1回

6

福田上集会所

団体名：J A 元気塾
日 時：不定期・年1回
10：00～11：00



7

三河内東集会所

団体名：J A 元気塾
日 時：不定期・年1回 10：00～11：00

8

三河内南集会所

団体名：J A 元気塾
日 時：不定期・年1回 10：00～11：00

9

古頃集会所

団体名：J A 元気塾
日 時：不定期・年1回
10：00～11：00



私たちシルバーリハビリ体操指導士がサロンやデイホーム等の集まりの場にお伺いして、一緒に体操を行います!!

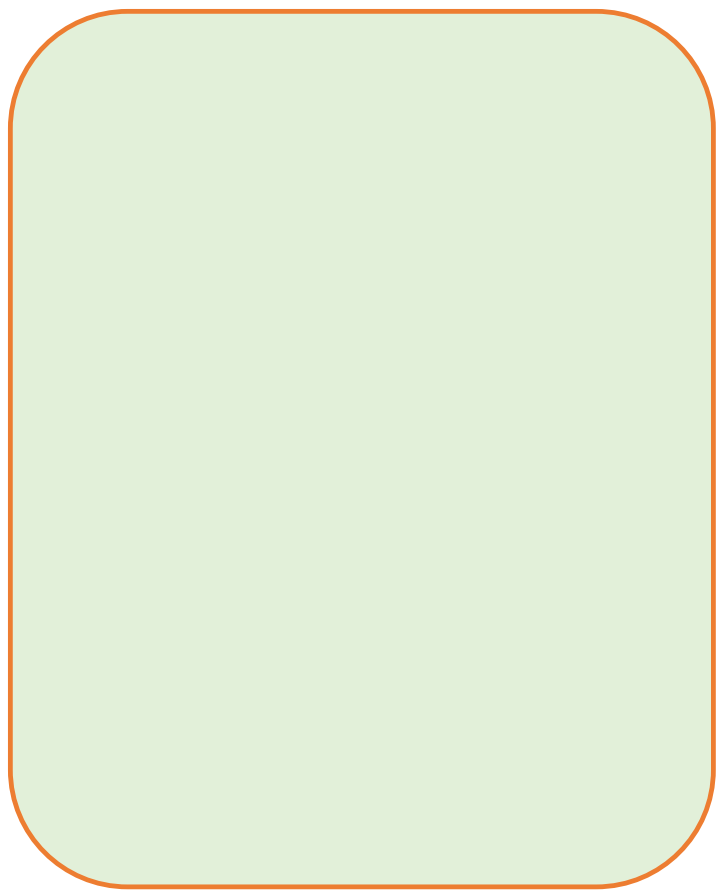


ヒワちゃん

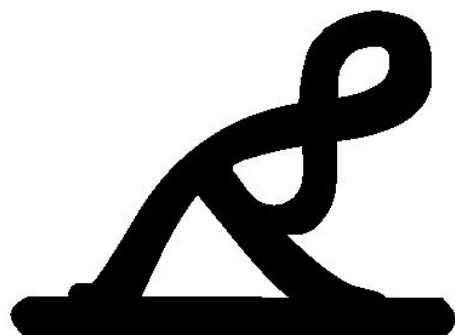


やまびこくん

✕ 毛



このマップは、各地域の指導士がどこで活動しているのかを紹介し、もっと多くの方にシルバーリハビリ体操を知ってもらい、体操を広めていきたいという、指導士の思いから作成しました。



庄原市

いつでも、
どこでも、
ひとりでも、
1日1ミ、1グラ
ム

**庄原市シルバーリハビリ体操指導士会
2026年8月**