

シルバーリハビリ体操で、毎日元気に！

あなたも始めてみませんか？



行方市では、高齢者の皆さんが介護を必要とせず、健康で生き生きとした毎日を送れるように、行方市シルバーリハビリ体操指導士会と地域包括支援センターが中心となって「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。

元気な体を維持したいと思っている皆さん、指導士と一緒に無理なく楽しく、始めてみませんか。

【問い合わせ】行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎ 0299-55-0114

シルバーリハビリ体操教室『白帆会』（麻生地区）

「シルバーリハビリ体操」とは

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した、介護予防のための体操です。

関節の柔軟性を高め、筋肉を強化できる運動で、高齢者はもちろん、どなたでも無理せず自分の体力や体調に合わせて、気軽に取り組むことができます。

シルバーリハビリ体操教室

現在、市では33の会場でシルバーリハビリ体操教室を開催しています（詳しくは4ページをご覧ください）。

教室は、自転車や車の運転に不安がある方でも参加しやすいように、地区の公民館や集会所など「歩いても行ける場所」で開催しています。

参加者の皆さんは、ご近所の方と一緒に体操に取り組んでいます。決まった時間に決まった場所に集まり、友人と会話を楽しむこ

とで、認知機能の維持にも効果があります。担当する指導士も地元の方なので、和やかな雰囲気です。

現在は、約400人の方が教室に参加しています。

元気な体を維持したい方、生き生きとした毎を送りたい方、ぜひ一緒に体操を始めましょう。また、ご自宅近くで教室の開催がなく、グループで体操を行いたい場合は指導士を派遣しますので、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



楽しく和やかに。体操の様子

参加者の声



シルバーリハビリ体操教室「白帆会」
参加者 土子美代子さん

シルバーリハビリ体操を始めてから、丸7年になりました。日々健康であることを実感し、体操が続けていて本当に良かったなと思います。これまで悩んでいた肩こりや膝の痛みがなくなっただけです。毎日元気いっぱいです。ちょっと調子が悪いなと感じたところも、体操をしていると改善されます。何より、自宅で1人でもできるところが、この体操の良いところだと思います。

体操教室に来ると、皆さん和気あいあいと楽しく活動していて、ますます元気になりますね。参加者が増えて、今まで以上に友だちの輪が広がるいいなと思っています。

これからも、健康寿命のため、自分の介護予防のためにずっと続けていきたいです。

指導士会長の声

指導士会は発足当初、指導士6人、教室3カ所でスタートしました。現在（1月末時点）では、指導士77人、教室数は33カ所になり、地域での認知度が高まってきたように思います。

指導士会も、発足してから昨年で10周年を迎えることができました。これも地域の皆さまと、日々活動している指導士の皆さまのおかげと感謝しています。

教室に参加されている皆さんから「つまづかなくなった」「ペットボトルが開けられる」等の声を聞くと、私たち指導士の励みにもなります。

1日1ミリーグラム、いつでも、どこでも、1人でも無理なくできるのがシルバーリハビリ体操です。健康で若々しく生活が送れるよう心がけ、体を動かしましょう。自分の健康は自分で守りましょう。

体操教室にぜひご参加ください。お待ちしております。



行方市シルバーリハビリ体操指導士会
会長 菅澤トヨさん

指導士の声



行方市シルバーリハビリ体操指導士会
麻生支部長 城御堂義雄さん

定年退職後、妻と一緒に県立健康プラザの講習を受けて指導士となりました。仕事をしていた頃からスポーツを続けていて、昔から体を動かすことが好きなんです。自分は同年代には負けたくない、その中でも元気でいたいという思いがあり、この体操を続けていると健康であることを実感します。

今まで自由に動いていた体が動かなくなったら困りますよね。この体操は、腰痛や膝痛に大変効果があります。皆さんにもぜひ体を動かしていただき、効果を実感してほしいと思います。行方市は男性の参加者が少ないのが、ちょっと寂しいかな。男性もぜひ、気軽にお近くの体操教室においでください。一緒に体操しましょう。

また、女性に比べ男性の指導士も少ないので、私のように定年後の活動の一つとして、指導士を目指す方がいたらうれしいですね。

シルバーリハビリ体操教室 参加者募集！

体操の時間は、1時間半から2時間程度です。病院で運動制限されている方はご相談ください。
【申し込み・問い合わせ】地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎0299-55-0114

■麻生地区

教室名	開催日	時間	会場
麻生はつらつ会	第1・3金曜日	午前9時30分～	麻生公民館
行方みどり会	第1・3木曜日	午前9時30分～	西浦地区学習センター
新田若葉会	第2・4金曜日	午前9時30分～	新田集会所
中台・なかよし会	第2・4水曜日	午前9時30分～	中台コミュニティセンター
島並・コスモス会	第1・3金曜日	午後1時30分～	島並農村集落センター
白帆会	第1・3火曜日	午後1時30分～	西浦地区学習センター
藤井久保らくらく会	第1・3月曜日	午前9時30分～	中之坊集会所
下淵シルシル会	第1・3火曜日	午前9時30分～	コミュニティセンター下淵会館

■北浦地区

教室名	開催日	時間	会場
はつらつ寿会	第1・3火曜日	午前10時～	北浦荘
ラーク北浦	第2・4金曜日	午後1時30分～	北浦公民館
要・すずらん会	第2・4月曜日	午前9時～	要地区館
稲ヶ谷・カナリヤ会	第2・4月曜日	午前9時～	稲ヶ谷カナリヤ児童館
依田谷・すみれ会	第1土曜日	午前9時30分～	依田谷児童館
行戸十ヶ沢・ひばり会	第1・3金曜日	午前9時～	行戸十ヶ沢公民館
武田・両宿会	第2・4木曜日	午前9時30分～	武田地区館
小貫楽々体操	第1・3水曜日	午後1時30分～	小貫地区学習センター
東大和名	第1・3火曜日	午後1時30分～	東大和名生活改善センター
成田ほがらか教室	第1・3金曜日	午後1時30分～	成田田園都市センター
内宿	第1・3土曜日	午前9時30分～	内宿ふるさとコミュニティセンター
長野江	第2・4水曜日	午前9時30分～	長野江田園都市センター
繁昌	第2・4金曜日	午前9時30分～	繁昌地区学習センター

■玉造地区

教室名	開催日	時間	会場
あさがお・水仙	第2・4月曜日	午後1時30分～	玉造保健センター
藤井長寿会	第2・4金曜日	午前9時30分～	藤井公民館
ひまわり	第2・(4)水曜日	午後1時30分～	榎本地区農民研修センター
紫陽花	第1・3木曜日	午後1時30分～	玉造公民館
新田親和会	第1水曜日	午後1時30分～	新田コミュニティセンター
舟津親和会	第1・3火曜日	午前9時30分～	舟津ふるさとコミュニティセンター
なでしこ羽生	第2・4木曜日	午前9時30分～	羽生地区学習センター
大好き上山会	第1・3金曜日	午前9時30分～	上山農村集落センター
中山貯筋クラブ	第2・4木曜日	午後1時30分～	中山生活改善センター
山ゆり会	第1・3月曜日	午前9時30分～	西蓮寺公民館
リフレッシュ八木蒔	第2・4月曜日	午前9時30分～	八木蒔地区学習センター
敬愛クラブ	第4火曜日	午前9時30分～	谷島コミュニティセンター



成田ほがらか教室（北浦地区）



大好き上山会（玉造地区）

シルバーリハビリ体操指導士になって、地域で活動しませんか

「シルバーリハビリ体操指導士」は、地域において、シルバーリハビリ体操を普及させるボランティア実践者であり、指導者です。

1級から3級まで、いずれもシルバーリハビリ体操指導士養成講習会の日程を修了し、認定の基準を満たすと、茨城県知事から認定証が交付されます。

次に該当する方であれば、どなたでも指導士になれます。

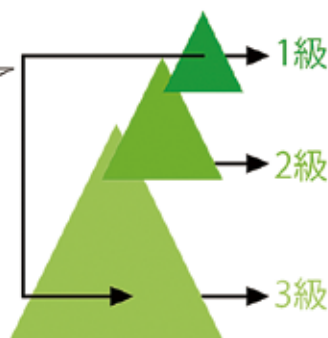
- ① 行方市民でおおむね60歳以上の方
- ② 常勤の職に就いていない方
- ③ 認定後に地域でボランティア活動できる方



シルバーリハビリ体操指導士のマーク

「指導士養成講習会を受けた住民が、地域で住民に体操を指導する」という仕組みのシルバーリハビリ体操指導士になって、地域で活動してみませんか。

体操を教える側も
教わる側も
地域の住民



講習20時間、実習30時間
インストラクター・
3級講習会講師

講習25時間
地域活動のリーダー

講習30時間
地域活動の実践者

※ 1級指導士は2級・3級指導士の資格を有し、2級指導士は3級指導士の資格を有しています

(出典：茨城県長寿福祉課)



【問い合わせ】

行方市地域包括支援センター
(玉造保健センター内)

☎ 0299-55-0114

平成30年度の養成講習会は、鉾田市との共同開催を計画中です。会場は鉾田市で開催予定です。興味のある方、地域で活動してみたい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

開催時期など詳しいことが決まりましたら、市報やホームページでお知らせします。



昨年行われた3級養成講習会にて