



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつでも健康やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、
高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、
さまざまな方面から総合的に支援します。

「シルバーリハビリ体操」をやってみませんか

シルバーリハビリ体操とは、茨城県知事認定の介護予防体操で、“いつでも”・“どこでも”・“ひとりでも”できる体操です。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主とする体操であり、立つ、座る、歩くなど、日常の生活を営むための動作の訓練になる内容で構成されています。

新型コロナウイルスの感染防止のため、現在教室は休止中ですが、“いつでも”・“どこでも”・“ひとりでも”できる体操ですので、ぜひみなさんも体を動かして元気な体を維持しましょう！

また、体操は、なめがたエリアテレビのほか、以下のところからも視聴することができます。

○なめがたエリアテレビ

○行方市ホームページ なめテレオンデマンド

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/areaTV/>



○YouTube 茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操チャンネル



シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会受講生募集！

行方市では、シルバーリハビリ体操の指導士 3 級養成講座の受講生を募集しています。
地域の介護予防を推進するボランティアで、市内でも約60名の方が地域の各体操教室で活躍しています。

●受講資格

○常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方(本年度から年齢要件が変わりました！)

○体操普及のボランティア活動ができる方

●講習日程

日付	場所	日付	場所
9月3日(木)	茨城県立健康プラザ	9月24日(木)	鉾田市社会福祉協議会
9月10日(木)	鉾田市社会福祉協議会	10月1日(木)	//
9月14日(月)	//		

●応募方法・詳しい内容などは、行方市地域包括支援センター(☎0299-55-0114)までお問い合わせください。