



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

いつまでも健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でコロナに負けないからだづくり

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。市内約30カ所で体操教室を開催しており、地域の高齢者が楽しく参加しています。立つ・座る・歩くなど日常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て、難しい動作はなく、誰でも無理なく行えます。

コロナ禍による外出自粛で、運動不足になっていませんか。自分の健康を守るため、健康で若々しい体を維持するため、一緒に体を動かしましょう！

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！

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50人余りの方が地域の各体操教室で活躍しています。新しい楽しみや交流関係ができ、生活のさらなる充実にもつながります。

ぜひこの機会に、シルバーリハビリ体操指導士の資格を取得してみませんか。

●受講資格

- (1) 常勤の職をもっていない、おおむね50歳以上の方
- (2) 講習の全日程に出席できる方
- (3) 資格取得後、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
9月27日(月)	行方市地域包括支援センター
10月4日(月)	//
10月12日(火)	//
10月18日(月)	//
10月22日(金)	//

●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までお問い合わせください。



《シルバーリハビリ体操コーナー》～つかまる力～

腕の力と握力を強くし、つかまる、引き寄せる筋力を高める体操です



- ① 胸の高さに左右の肘を曲げ、手の指を引っかける。
- ② 息をゆっくり吐きながら5～6秒、肘を左右に引っ張り合う。
- ③ 組む手の指を逆にして、同様に行う。

