

シルバーリハビリ体操で 健康長寿を目指しましょう



■問合せ 美浦村地域包括支援センター(福祉介護課内) ☎029-885-0340(内)135

シルバーリハビリ体操とは

リハビリテーション医療・介護の第一人者である茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案した、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眼とする体操です。加齢に伴って衰える、立つ・座る・歩くなどの基本的な動作をできるだけ長く維持し、自立した生活や健康寿命を延ばすことを目標にしています。県知事認定の主に高齢者向けの「いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操」です。

美浦村シルバーリハビリ体操のとりくみ

本村の「美浦村シルバーリハビリ体操指導士会」は平成20年に発足し、住民主体の自主的な活動を展開しています。現在35名の会員が、各集会所やふれ愛プラザなどで体操教室を開催し、年間約2,600人の方がシルバーリハビリ体操に参加しています。

シルバーリハビリ体操出前教室の参加団体を募集しています

「シルバーリハビリ体操出前教室」を開催する団体を募集しています。1団体5名以上の参加で、月2回(年24回)まで無料で皆さまの近くの集会所等に出向きます。

シルバーリハビリ体操の動画を公開しています

「茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操チャンネル」
茨城県立健康プラザでは、自宅でもシルバーリハビリ体操ができるよう YouTube による動画配信を行っています。皆さまの健康維持のため、運動不足解消等にお役立てください。



こちらから
◀ご視聴ください

美浦村シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会のご案内

美浦村では、高齢化の急速な進展に対応するため、シルバーリハビリ体操や介護予防知識の普及活動を行う「シルバーリハビリ体操指導士(3級)」を養成するための講習会を開催します。自分や家族の健康のため、仲間づくりのため、元気で健康な美浦村を作るために、あなたの力を活かしてみませんか。

- 【対象】 ①美浦村在住の方 ②常勤の職をもっていない50歳以上の方
③講習会終了後、地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 【実施日】 令和4年1月20日(木)、25日(火)、28日(金)、2月1日(火)、4日(金)
- 【時間】 各日とも午前9時30分～午後3時45分
- 【内容】 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます
- 【会場】 地域交流館みほふれ愛プラザ
※1月20日のみ県立健康プラザ(水戸市)で行います。【バス送迎あり】
- 【定員】 20名程度(原則全日程に出席できる方)
- 【申込期間】 12月17日(金)までにお申し込みください。
- 【問合せ・申込み】 美浦村社会福祉協議会 ☎029-885-0038



シルバーリハビリ体操
ビデオメッセージ
～未来の仲間たちへ～
(YouTube)

■受講にあたって

新型コロナウイルス感染症拡大等により中止となる可能性があります。ご了承ください。