

**年間24回  
参加無料**

# シルバーリハビリ体操に 参加しませんか？

## 健康で、楽しく、元気で、 笑顔の人生実現に向けて!!

つくばシルバーリハビリ体操指導士会はつくば市、茨城県と一体となり、高齢者の健康増進、介護予防対策に取り組み、20周年を迎えました。本年は20周年を記念し「健康長寿日本一をつくばから」を目標に「シルバーリハビリ出前体操教室」を1団体5名以上の参加で毎月2回(年間24回)まで無料で皆様の近くの集会所や自治会館等に出前出張して参ります。



県南地域フォローアップ研修会2023  
指導士養成1万人達成記念大会



出前体操教室風景

いつでも  
どこでも  
ひとりでも  
できます。

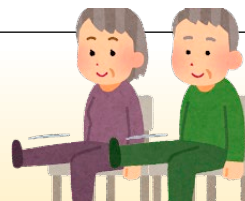


つくばシルバーリハビリ体操指導士会メンバー

つくばシルバーリハビリ体操指導士会

### シルバーリハビリ体操とは？

一人でも、椅子で、床で、寝て、立ってできる体操です。ピンポイントで標的の筋肉を強化・維持しますので、「立つ」「座る」「歩く」など日常生活の為の動作の訓練にもなります。



### 実施日程・時間

毎月2回まで、1回約90分(体操時間は約60分)

月～金曜日(祝祭日・お盆・年末年始は休み 午前10時～、または午後1時30分～)

### 実施会場・人数

近くの集会所(児童館)・公民館・自治会館等 5名様以上～20名様くらい  
(場所は利用者の方で手配いただきます。対象は概ね65歳以上の高齢者となります。)

### 体操教室内容

毎月のミニ講話・健康紙芝居・年一回体力測定・低栄養予防講話

申し込み方法 : 裏面の申込書をFAX、またはお電話願います。

### お問い合わせ・申し込み

シルバーリハビリ体操指導士会

TEL 090-8858-4858(大久保)

FAX 029-867-2553

TEL 090-4593-1926(佐藤)

FAX 029-847-7283

つくば市健康増進施設 いきいきプラザ

TEL 029-864-5089

FAX 029-864-5093

令和 年 月 日

## シルバーリハビリ出前体操教室申込書

下記のとおり、出前体操教室の申込みを致します。

記入者名

電話番号

希望日について	≪記入例≫毎月15日、不定期、第1・3月曜日希望、火曜日又は木曜日希望など						
第1回	月	日	曜日	第13回	月	日	曜日
第2回	月	日	曜日	第14回	月	日	曜日
第3回	月	日	曜日	第15回	月	日	曜日
第4回	月	日	曜日	第16回	月	日	曜日
第5回	月	日	曜日	第17回	月	日	曜日
第6回	月	日	曜日	第18回	月	日	曜日
第7回	月	日	曜日	第19回	月	日	曜日
第8回	月	日	曜日	第20回	月	日	曜日
第9回	月	日	曜日	第21回	月	日	曜日
第10回	月	日	曜日	第22回	月	日	曜日
第11回	月	日	曜日	第23回	月	日	曜日
第12回	月	日	曜日	第24回	月	日	曜日
希望時間	時 分 から 時 分						
会場名							
会場住所	つくば市 (地番をご記入願います)						
団体名							
代表者名							
代表者住所	つくば市						
代表者電話番号							
人数	約 人(男性 人、女性 人) 年代( 歳代 ~ 歳代)						

※ 体力測定と低栄養講話を行います。(実施日は決定次第お知らせ致します)