

学習会で「シルバーリハビリ体操」実技の資質向上を!!

体操の同一化と確認を目的につくばシルバーリハビリ体操指導士会では体操技術研修部会主催で学習会を開催しています。

今年はコロナの関係で会場を確保することが難しく、11月から12月に掛けての実施となりました。

当会は、5人以上集まれば、指導士が地域に出向き紙芝居・

体力測定・低栄養講話・ミニ講和などを取り入れ、概ね90分、2～3名の指導士が担当して体操の指導をしております。担当した指導士の誰もが実指導をすることになり、出前体操教室に参加されている皆さんがリハビリ体操を通して「元気に・明るく・楽しく・笑顔で過ごされますように」と願って活動しております。また、大勢の会員が学習会に参加しておりますので、出前体操教室では熱意をもってしっかりと指導しております。体操の継続に繋がりますので、今回の学習会では、参加者の体調に合わせて進める事・いっばつ体操の号令の掛け方・間違いやすい所・正しい体操と間違った体操を比較し確認をし、理解を深め体操の同一化に繋がるよう学習をしました。



県南地域フォローアップ研修会2022

10月21日つくば市の市民ホールやたべで、県南14市町村の指導士会員が集まり、「県南地域フォローアップ研修会2022」を開催致しました。

コロナ過のため安全・安心等は、基本的な対策をはじめ万全を期して、つくばシルバーリハビリ体操指導士会が中心になり準備を進めて取り組んで参りました。



主なスケジュールは、

主催者挨拶に大久保会長、茨城県長寿福祉課山田課長、県立健康プラザは大田管理者、来賓祝辞には、つくば市保健部小室部長様、茨城県理学療法士会直井副会長様にご挨拶を頂きました。

大田仁史先生の講演は「シルバーリハビリ体操で“まだまだ頑張ろう”」で体験談も含めた説得力のあるお話で大変感動を致しました。目標は、

どこにいても住民が体操を知っている環境を作ること、今後の体操教室のあり方等についてのお話でした。

健康増進施設いきいきプラザ津野館長の講演は「つくば市の介護予防事業について」でした。

最後の体操実技にあたっては14市町村の代表研修委員と参加者367名、全員で体操を行い、研修会は笑顔で楽しく、盛況のうちに終了致しました。



令和4年度新入会員紹介

3級養成講習227コースを受講された下記16名の方々が入会されました。

筑波ブロック 飯村富士夫 中根峰子
 大穂ブロック 稲葉陽子
 桜ブロック 田中敬子 山本恵子 布施晴代 安岡真由美
 谷田部ブロック 飯塚桂子 島田常 田川和則 富田文男 山中恵理子 張永梅
 荻崎ブロック 浅見圭子 田井真理子 堀口容子

リハビリ体操を通して健康維持・増進に繋がるよう活動してまいりますので、宜しくお願い致します。



体操教室紹介

角内シルバークラブ

代表 田村友成

シルバーリハビリ体操で手足を動かし、おしゃべりや笑いで、心も体もリフレッシュ、地域の人との楽しい交流のひとつ、最高です！！



まつぼっくり会

代表 後藤公子

指導士の方々の温かなご指導の下、身体を動かす心地よさを楽しんでいます。これからも健康な日々を目指し、続けていきたいです。



森の会

代表 飯島浩

前は筋力バランスアップをしていましたが、コロナのため閉校となり、その後シルバーリハビリ体操指導士の皆様にお世話になり月2回体操を続けています。



広報編集・HP部会

11月16日、春日交流センターに於いて、広報14号のレイアウト・デザイン・記事内容・作成日程・担当などについて討議しました。



無料出前体操教室についてのお問い合わせ・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
つくば市保健部 健康増進施設いきいきプラザ	TEL 029-864-5089	FAX 029-864-5093

発行責任者 つくばシルバーリハビリ体操指導士会
 会長 大久保 勝弘 〒300-4213 つくば市平沢619 Tel029-867-2553
 発行 つくばシルバーリハビリ体操指導士会 (URL <http://tsukuba-srt.sunnyday.jp>)



令和4年度ブロック別出前体操教室一覧

地域	NO	教室名	開催場所	地域	NO	教室名	開催場所
筑波ブロック	1	臼井グループ	臼井児童館	豊里ブロック	13	もみじ会	皆畑公民館
	2	上菅間女子会	上菅間児童館		14	森の会	老人福祉センターとよさと
	3	神郡シルバークラブ	神郡児童館		15	すみれ会	五斗蒔公民館
	4	上作谷シルバークラブ	上坪公民館		16	角内シルバークラブ	角内集落センター
	5	下作谷シルバー友の会	下作谷公民館		17	上郷いきいきクラブ	上郷公民館
	6	北条横町元気会	北条横町児童館		1	やなぎ会	柳橋研修センター
	7	睦和会	上田中集会所		2	内町区会	内町第二改善センター
	8	国松元気クラブ	国松上郷児童館		3	館野ろまん倶楽部	館野研修センター
	9	平沢明朗会	平沢児童館		4	谷城いきいき体操会	谷城集会所
	10	シルバークラブ小沢	小沢児童館		5	松代あかりの会	松代交流センター
	11	明石シルバークラブ	明石集会所		6	西大沼さくら会	西大沼研修センター
	12	下田いきいき体操クラブ	下田中児童館		7	健康づくり会	小野川交流センター
	13	西作谷シニア会	西作谷公民館		8	いきいき体操クラブ	東児童館
	14	西町ひまわり会	小田西町集会所		9	健康体操	赤塚東山自治会館
	15	国松さくら会	働く婦人の家		10	パンジーの会	みずほ団地自治会館
	16	元気会	沼田児童館		11	水曜会	鍋沼集落センター
大穂ブロック	1	ばらの会	東坪公民館	12	わかば会いきいき体操	春日交流センター	
	2	大曾根中宿シルバークラブ	中宿町会館	13	いきいきクラブ	山中学園台集会所	
	3	大曾根下宿シルバークラブ	筑穂羽館	14	西岡ひよっこ会	西岡研修センター	
	4	蓮沼シルバークラブ	蓮沼公民館	15	ひまわり会	別府学園台研修センター	
	5	明戸シルバークラブ	明戸集落センター	16	中内睦会	中内研修センター	
	6	中根シルバークラブ	要・中根集会所	17	上原ひまわり会	上原研修センター	
	7	吉沼さつき会	吉沼交流センター	18	すこやか会	筑波パプテスト教会	
	8	向町シルバークラブ	向町寺山集落センター	19	台町福寿会	谷田部老人福祉センター	
	9	ひまわり会	山木地研修センター	20	4丁目けんこう会	スマエコシティ集会所	
	10	桜クラブ	篠崎集落センター	21	青葉会	大白裕研修センター	
桜ブロック	1	小田中部シルバースターズ	小田中部公民館	22	新町諏訪シルバークラブ	新福交流センター	
	2	かじやしき元気会	かじやしき集会所	23	本鎌シルバークラブ	本田鎌倉集落センター	
	3	ふれあいサロン小田	小田小プラザ	24	まついちクラブ	松代1丁目集会所	
	4	ふれあいサロンひだまり	梅園集会所	25	さわやか会	上萱丸集会所	
	5	たのし家クラブ	たのし家	26	睦会	小野川集会所	
	6	竹園一発会	竹園交流センター	1	たんぼぼ会	今泉集会所	
	7	桜草の会	広岡交流センター	2	なごみ	観音台集会所	
	8	横町シルバー体操教室	横町公民館	3	みどり会	片田集落センター	
	9	吉瀬ふれあいの会	吉瀬集落センター	4	ハッピーシルバー体操	不動町文化センター	
	10	野田シルバークラブ	上広岡生活改善センター	5	笑話いきいき会	梶内生活改善センター	
	11	大シルバー	大公民館	6	スノードロップ	高崎公民館	
	12	松塚有志	松塚集落センター	7	牧園体操クラブ	牧園清遊亭	
	13	みどり会	梅園集会場	8	高崎地区同好会	高崎公民館	
	14	栗健クラブ	栗原交流センター	9	梅ヶ丘教室	梅ヶ丘集会場	
	15	下坪体操教室	下坪コミュニティセンター	10	宝陽台シルバー体操会	宝陽台公民館	
	16	チューリップの会	桜交流センター	11	楽友会	高見原4丁目会館	
	17	さざんかの会	上大角豆研修センター	12	森の里ふれあいサロン	森の里公民館	
	18	上境シルバーサークル	上境公民館	13	あしび野倶楽部	あしび野自治会館	
	19	中根ひまわり会	中根公民館	14	高峰会	高見原二丁目会館	
	20	花室なごみの会	花室研修センター	15	城山いきいき体操会	城山公民館	
	21	まつぼっくり会	恵光寺	16	いきいきサロンさくら	桜ヶ丘公民館	
	22	二の宮ふれあい会	二の宮交流センター	17	若栗のぞみ会	若栗研修センター	
	23	二の宮体操教室	二の宮交流センター	18	ふじみ会	富士見台自治会館	
豊里ブロック	1	豊里の杜シニア体操教室	さくら自治会館	19	上横場会	大橋宅	
	2	福寿会	北谷ヶ城公民館	20	高見原一丁目シルバークラブ	高見原一丁目会館	
	3	道角いきいきクラブ	道角集落センター	21	小笠あじさいクラブ	小笠集落センター	
	4	金星会	本金村研修センター	22	友楽会	菅間ふれあいセンター	
	5	上宿シルバークラブ	上宿公民館	23	桜寿会	桜が丘公民館	
	6	上郷中央シルバークラブ	権上(権下)公民館	24	大井なごみ会	大井集落センター	
	7	朝日会	朝日町公民館	25	さくら会	六斗集落センター	
	8	東光台シルバークラブ	東光台体育館	26	ニコニコクラブ	藤井宅	
	9	神谷森睦会	神谷森集落センター	27	大樹の会	高見原3丁目会館	
	10	今鹿島稲荷前シルバークラブ	今鹿島稲荷前公民館	28	つくばね会	自由ヶ丘公民館	
	11	横町白寿会	横町公民館	29	池向シニアグループ	池向集会所	
	12	中の内さくら会	中の内研修センター	30	百の会	高見原5丁目会館	