

# 利根町シルバーリハビリ体操教室 日程・会場 (R5.4月現在)

## シルバーリハビリ体操 (大田仁史先生が考案した体操)

関節運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とした体操

### ① いきいきヘルス体操 ⇒生活動作を楽にする体操

★関節の拘縮(こうしゅく:固くなる)予防のために、寝ていても、座っていてもできるように組み立てられ、筋肉を伸ばすことを主としています。

### ② いきいきヘルスいっぱい体操 ⇒ 体力の向上や維持を図る体操

★日常の生活動作がぎこちない方、肩や膝等の運動器官に慢性的な痛みのある高齢な方を対象に筋力強化等を行います。

### ③ その他の体操 ⇒ 嚥下体操(誤嚥予防体操)

★首の運動・肩の上下運動・口すぼめ呼吸・顔面体操・舌の体操・唾液の飲みこみ・発声練習などがあります。

いつでも  
どこでも  
ひとりでも  
1日1<sup>5</sup>分 1日1<sup>7</sup>分  
体操は利根町  
リハビリ体操指  
導士の会が支援  
します!



対 象	会 場	日 程	時 間
自 由 参 加	1 保健福祉センター	毎 週 月曜日	13:00 ~ 14:30
	2 東部農村集落センター	毎 月 1 火曜日	9:30 ~ 11:00
	3 生涯学習センター	毎 月 3 火曜日	9:30 ~ 11:00
	4 立木公民館	毎 週 火曜日	9:30 ~ 11:00
	5 白鷺の街自治会館	毎 週 火曜日	13:30 ~ 15:00
	6 国保診療所	毎 週 水曜日	9:30 ~ 11:00
	7 文間地区農村集落センター	毎 週 水曜日	9:30 ~ 11:00
	8 四季の丘集会所	毎 週 水曜日	9:30 ~ 11:00
	9 もえぎ野台集会所	毎 月 2・4 水曜日	9:30 ~ 11:30
	10 ニュータウン集会所	毎 月 1・2・4・5 木曜日	10:00 ~ 11:30
	11 早尾台自治会館	毎 月 2・4 木曜日	9:30 ~ 11:00
	12 西楽院(内宿集会所)	毎 月 2・4 木曜日	10:00 ~ 11:00
	13 すこやか交流センター	毎 週 金曜日	9:30 ~ 11:00
	14 フレッシュタウン自治会館	毎 週 金曜日	9:30 ~ 11:00
	15 羽根野台区民センター	毎 月 1・3 金曜日	9:30 ~ 11:00
		午後の部	毎 月 1・3 金曜日
16 八幡台集会所(八幡台体操サロン)	毎 週 金曜日	10:00 ~ 11:30	



どなたでも参加できます。  
お近くの体操会場へお出かけください。