

参加者
募集中



シルリハまつお

～シルバーリハビリ体操で
いつまでも自分らしい生活を～



“シルリハまつお”では、地域の仲間と集まって、介護予防に効果的なシルバーリハビリ体操^{*}を週1回（毎週水曜日の10時～11時）行っています。地域の仲間と一緒に楽しく体操を試してみませんか！

※シルバーリハビリ体操とは

道具は使わず、どんな姿勢でもできます。体操を続けることで、肩痛予防・膝痛予防・腰痛予防・転倒予防に役立ちます。運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など誰でもできる体操です。

～体力測定を実施します～

日 時：令和6年11月13日（水）午前10時～11時（体力測定）

令和6年11月20日（水）午前10時～11時（結果返却）

場 所：松尾コミュニティセンター（住所：野駄7-220）

対 象：松尾地区在住のおおむね65歳以上の方

講 師：シルバーリハビリ体操指導者、リハビリ専門職

参加方法：申込不要、直接会場までおこしてください。

その他：体力測定、体操を行いますので、動きやすい服装、運動靴をご持参ください。飲み物やタオルは、各自でお持ちください。

※参加人数が多数の場合、体力測定の開始までお待ちいただく場合や時間が超過する場合がありますので、ご了承ください。

※体力測定を受けられた方は、リハビリ専門職による結果返却・個別指導を受けることができます。結果返却をお待ちの間は、シルバーリハビリ体操を行います。

体力測定を受けられた方へ
リハビリ専門職による個別
指導があります♪



問い合わせ先・活動の様子は裏面をご覧ください。

活動の様子

❁参加者の声❁

外出の機会が減ったけど、この体操をするために週1回みんなが集まるのが楽しみ！
参加人数が少ないので…もっとたくさんの方に来て欲しい。



❁参加者の声❁

体操を続けていたら、しゃがむ、正座ができるようになったし、つまずかなくなった。
肩もあがるようになり、家事が楽になった。去年までできなかった畑仕事もできるようになってうれしい。



シルバーリハビリ体操は、椅子での体操、立ってする体操、寝てする体操など、全部で92種類あります。
体操は週1回以上行くと介護予防に効果的といわれています。



シルバーリハ八幡平です！！

～シルバーリハビリ体操指導者とは～

シルバーリハビリ体操を地域で普及する役割を担います。市には、指導者会「シルバーリハ八幡平」があり、指導者として認定された住民が指導にあたります。

《お問い合わせ先》

八幡平市健康福祉課包括支援センター係
電話：74-2111（内線1097）