



# シルリハ『通いの場』

シルバーリハビリ体操で  
いつまでも自分らしい生活を！

「通いの場」とは、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行う場です。地域の仲間と一緒に楽しく体操をしてみませんか！  
現在は6か所の会場で活動しています。

## ●シルリハてらだ

寺田コミュニティセンター（住所：西根寺田 15-127）  
毎週金曜日 14：00～15：00

## ●シルリハまつお

松尾コミュニティセンター（住所：野駄 7-220）  
毎週水曜日 10：00～11：00

## ●柏台健康教室

柏台地区センター（住所：柏台2丁目5-5）  
毎週木曜日 10：00～11：00

## ●シルリハあらや

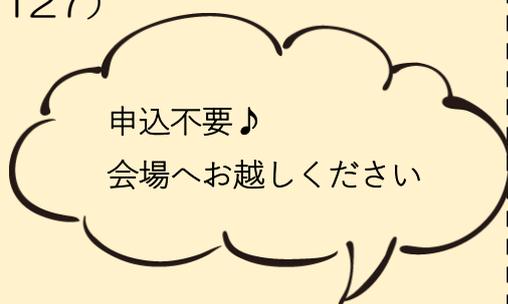
荒屋コミュニティセンター（住所：吠田 70）  
毎週火曜日 10：00～11：00

## ●シルリハ浅沢元気会

浅沢コミュニティセンター（住所：岩木向 77）  
毎週金曜日 13：30～14：30

## ●シルリハやがみ

田山コミュニティセンター（住所：田中下夕 78）  
毎週木曜日 13：30～14：30



（令和5年11月1日時点）

## ～シルバーリハビリ体操とは～

介護予防に効果的な体操です。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。いつまでも、自分らしい生活を実現するために、地域の皆さんと一緒に、体操を行いませんか？

実際の活動の様子は裏面をご覧ください。

### ❀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回みんなで集まるのが楽しみ！体操をずっと続けていたら、肩の痛みが良くなって、からだを動かすのが楽になった。人数が少ないので、もっといろいろな人に来て欲しい。



### ❀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。コミセンまで歩いて来るのも運動になって良い。仲間と一緒に続けられる！

椅子に座ったり、立ったり、寝てするものなど体操は全部で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。



シルリハ八幡平のみなさん

やってみよう！

### ～シルリハ八幡平とは～

シルバーリハビリ体操を普及する役割を持つ、シルバーリハビリ体操指導者の講習を修了し、指導者と認定された市民の皆さんで構成されるグループです。

シルバーリハビリ体操指導者になって地域で活動してみませんか。詳しくは下記までお問い合わせください。

《問い合わせ先》

八幡平市福祉部地域福祉課包括支援センター係  
電話：74-2111（内線1104）

