

シルバーリハビリ体操教室一覧

R7.4月現在



介護予防には、週1回の運動が効果的と言われています。実施時間は1時間半です。
会場の都合などで休みとなる場合がありますのでご了承ください。

新規に参加を希望する場合は、事前に各教室世話役か体操指導者リーダー、または宮古市介護保険課(0193-68-9086)にご相談ください。

	教室名	会場	日時	備考
宮古	火曜会	宮古市民交流センター 運動スタジオ1・2	火曜日1時半～	第1・2週は、 運動スタジオ2 参加は要相談
	潮騒の会	消防団第2分団屯所	水曜日1時半～	第5週休み
	華の会	消防団第2分団屯所	月曜日10時～	第1・3週実施
山口	やどり木の会	山口公民館	水曜日1時半～	
鋤ヶ崎	にこにこ体操教室	鋤ヶ崎公民館	木曜日1時半～	
河南	潮風クラブ	磯鷄公民館	火曜日1時半～	第2週休み
	金浜アサリの会	金浜農漁村センター	水曜日10時～	第5週休み
	ふれあいクラブ	小山田地区センター	水曜日10時～	
	藤の木の家	公害試験室	木曜日10時～	第1・3・5週実施
千徳	西ヶ丘健康クラブ	西ヶ丘地区センター	火曜日1時半～	第5週休み
	長根にこにこクラブ	長根地区会館	木曜日10時～	第5週休み 参加は要相談
	千徳会	千徳公民館	金曜日1時半～	第5週休み
崎山	崎山貝塚クラブ	崎山公民館	金曜日1時半～	
花輪	わくわく体操教室	花輪農村文化伝承館	水曜日1時半～	
	田鎖すこやか 体操教室	田鎖地区総合交流 促進センター	金曜日10時～	
津軽石	さけチャンクラブ	津軽石公民館	木曜日1時半～	
	くじらはまクラブ	赤前農漁村センター	金曜日10時～	
田老	うみねこの会	田老公民館	火曜日10時～	
	うみねこの会 三王教室	三王地区自治会 研修センター	水曜日10時～	参加は要相談
	うみねこの会 大平教室	消防団第29分団屯所	火曜日1時半～	参加は要相談
新里	笑和の会	新里玄翁館(茂市)	金曜日1時半～	
	曇目陽だまりの会	曇目高齢者 コミュニティーセンター	火曜日1時半～	第1・3週実施
川井	あつまれ広場	川井保健センター	水曜日1時半～	
	ジバヤングの会	箱石地域振興センター	火曜日10時～	

参加する場合は、マスク着用や会場の換気等感染予防にご協力ください。

シルリハおらんど宮古の会

※裏面もあります

シルバーリハビリ体操で支援に入っている教室 R7.4月現在

各地区のサロンなどで、シルバーリハビリ体操を実施しています。
実施時間は約1時間半です。
新規に参加を希望する場合は、事前に問い合わせください。

	教室名	会場	日時	主催 (問い合わせ先)
河南	松原の会	磯鷄公民館	第2火曜日 1時半～	自主活動 (宮古市介護保険課 0193-68-9086)
根市	さわやか体操教室	根市自治会館	第3木曜日 10時～	みやこ西部地域 包括支援センター (0193-77-5771)
崎山	笑笑(にこにこ) サロン	大付集会所	第2金曜日 9時半～	自主活動 (宮古市介護保険課 0193-68-9086)
花輪	ひとめぼれクラブ	大野・折壁交流 センター	5～7月 11～1月 月1回	みやこ西部地域 包括支援センター (0193-77-5771)
	わいわい教室 (牛伏)	牛伏地区農産物 集出荷加工センター	1月1回	
	わいわい教室 (根城・老木)	根城農村センター	2・3月 月1回	
重茂	なかよしクラブ	重茂コミュニティ 番屋	不定期	みやこ南部地域 包括支援センター (0193-77-4471)

シルバーリハビリ体操とは

関節の動きや筋力の維持向上を目的とした、介護予防の体操です。
特別な道具は不要で、主にいすに座って体操をします。
他には、頭の体操、嚥下体操、発声練習などがあります。教室によって床での体操もあります。



元気なうちから介護予防を

シルバーリハビリ体操に年齢制限はありません。体操の強度は自分で調整できますので、男女関係なく、幅広い年代の方におすすめです。
一緒にシルバーリハビリ体操で、心も体も元気にしていきましょう。