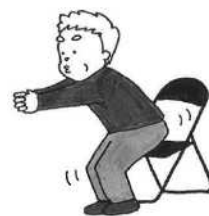


シルバーリハビリ体操教室一覧 R8.9 月現在



実施時間は 1 時間半です。

天候や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。

	教室名	会場	日時	備考
宮古	G&B クラブ	宮古市民交流センター 運動スタジオ 1・2	火曜日10時～	
	火曜会	宮古市民交流センター	火曜日1時半～	第1・2週多目的ホール 第3週以降運動スタジオ
	潮騒の会	消防団第 2 分団屯所	水曜日1時半～	第 5 週休み
山口	やどり木の会	山口公民館	水曜日1時半～	
鉾ヶ崎	にこにこ体操教室	鉾ヶ崎公民館	木曜日1時半～	第 5 週休み
河南	潮風クラブ	磯鶏公民館	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～	
新里	笑和の会	玄翁館(茂市)	金曜日1時半～	
	曇目陽だまりの会	新里高齢者 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～	

シルバーリハビリ体操は、教室毎に住民が運営しています。

体操は、シルリハおらんど宮古の会というボランティア団体が行っています。

詳しくは市ホームページをご覧ください⇒



体操指導者の活動紹介⇒



☆°：心も体もほぐして、筋力アップまで °☆

シルバーリハビリ体操で一緒にからだを動かしましょう！

シルバーリハビリ体操は、リハビリテーションの理念に基づいた、介護予防の体操です。



※教室によってはイスを使わず、床に寝て行う体操もあります。

シルバーリハビリ体操で支援に入っている教室 R8.6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	磯鶏公民館	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 9～11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)