

どこでやっているの？

シルバーリハビリ体操教室は、市内の公共施設12カ所のほか各地域の公民館や会議所などで開催しています。

体操教室当日に会場受付で指導士へ申し込みください。お気軽に参加ください。



●場所

古河地区	古河福祉の森会館・古河東公民館・はなももプラザ・中田公民館・リバーサイド倶楽部
総和地区	総和福祉センター「健康の駅」・つつみ公民館・ユースセンター総和・コミュニティセンター総和
三和地区	三和公民館・三和農村環境改善センター・三和地域福祉センター

※古河福祉の森会館(第2・4週)・古河東公民館・はなももプラザ・中田公民館は定員に達したため、新規の人は参加できません(平成30年3月末まで)。

●時間 午前10時～11時30分

こんにちは！

私たちは「**シルバーリハビリ体操指導士**」です

シルバーリハビリ体操指導士は、県や市で養成され、体の仕組みや介護予防などについて総合的に学び、効果的な体操の仕方や体操時の注意などを修得し、認定資格を得ています。



石丸幸子 会長

現在、古河市では約80人の指導士が活躍し、地域のためボランティアで活動しています。

毎月の定例会や役員会に加え、各種イベントでも活躍しています。宮城県や常総市の避難所でシルバーリハビリ体操を行いました。

健康で長生きが一番！

指導士は、健康寿命を少しでも伸ばすために日々勉強しています。

シルバーリハビリ体操は、健康維持にとっても有効ですよ。



田村廣 指導士

市では、7～8月にシルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会を開催しました。古河市の指導士に新しい仲間が加わります。