



週1介護予防

シルバーリハビリ体操

出前講座



無料

週1回通える介護予防の場を立ち上げたい団体・グループへ
シルバーリハビリ体操指導者が体操講師としてお手伝いいたします。

シルバーリハビリ 体操の特徴

いつでも・どこでも
体力に自信のない人
でもできる。

立つ、座る、歩く
などの生活動作が
ラクになる。

膝・肩・腰の痛み
を予防できる。
介護予防の効果が
立証されている。



週1回

続けて、

効果

を確認してみませんか？



申込要件

- おおむね65歳以上の方が5人以上参加し、次の要件を満たしている市内の団体・グループ
- ・会場確保、準備、後片付けなどは、自分たちで行うことができる。
- ・シルバーリハビリ体操を必ず行うことができる(他の活動は自由)。
- ・週1回以上・最低3カ月継続することができる。
- ・地域の方は誰でも参加できる。

特典

- ・体力測定を行い、効果を確認することができます。
- ・市や地域包括支援センターの専門職が、介護予防に関する講話等に協力します。(回数上限あり)
- ・3カ月達成後も継続する場合、市が、広報やHP等で取り組みの周知に協力します。
- ・参加者全員に「元気はなまる手帳(介護予防手帳)」を差し上げます。

●裏面申込書を記入し、ファクス、郵送、またはご持参ください。

申込・問合せ



盛岡市保健福祉部 長寿社会課 地域ケア係

電話：019-613-8144 ファクス：019-653-2839

