



週1介護予防

シルバーリハビリ体操

無料

出前講座



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。
 - ・体験会の申込も可能です。

時間

- 派遣時間：平日 ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分
その他の時間帯をご希望の場合は、ご相談ください(ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください)。
- 体操所要時間： 60分

申込・問合せ

- 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。

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

