

健康な身体づくり

今後、ますます高齢化が進むに従い、高齢者が地域において自立して暮らし続けることや、高齢者一人ひとりが自らの健康の維持・増進に取り組むことを支援するための環境整備が必要となります。

市では、65歳以上の方が、運動機能の維持・向上、閉じこもり予防、仲間づくりを通して介護が必要になることを予防することを目的に、市内各地の集会所やコミュニティセンターで地域体操クラブを開催しています。

地域体操クラブ

この地域体操クラブで実施している「いきいきヘルス体操」は、「いつでも・どこでも・ひとりでも」を合言葉に、誰でも簡単に取り組むことができるように構成されており、茨城県の認定を受けたシルバリーハビリティ体操指導士とともに実施します。

この体操を実施した後は「からだがスッキリして軽くなった」「膝や肩の痛みが楽になった」と大好評で、市内では年間延べ約1万人の方が取り組まれています。

各会場に自力で来られる方なら、どなたでも参加できます。みなさんも「いきいきヘルス体操」を試してみませんか？

▼対象者：市内在住の65歳以上の方

▼服装：動きやすい服装でご参加ください。

▼持ち物：飲み物・バスタオルをご持参ください。

▼参加費：無料

※参加ご希望の方は、各会場に直接お越しください。
▼注意点：雪や台風などの



体操クラブで元気に身体を動かす参加者の皆さん



場合、予告なく急遽お休みになる場合があります。不安な方はご自宅を出る前に介護福祉課へお問い合わせください。

体調に不安のある方は、念のため主治医にご相談ください。

会場

▼開催時間：各会場、午前10時～11時30分

①板橋コミュニティセンター
毎週木曜日

②谷井田コミュニティセンター
毎週木曜日

③青木自治会館
毎週月曜日

④きらくやまふれあいの丘
すこやか福祉館（トレーニング室）
毎週金曜日

⑤谷和原公民館 福岡分館
毎週金曜日

⑥谷和原公民館 谷原分館
毎週火曜日※

※谷和原公民館とは場所が異なります。場所を知りたい方は、介護福祉課までお問い合わせください。

⑦内宿公民館（筒戸）
毎月第二・第四月曜日

⑧西ノ台倶楽部
毎週水曜日

※青木・内宿・西ノ台などの地域集会所を使用している開催は地域の行事などに応じて急遽休みになる場合があります。

※青木・内宿・西ノ台などの地域集会所には、お車でのご来場はお控えください。

い。

い。

い。

い。

い。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58
2111（内線1175）