

～介護予防は元気なうちから最期まで～

シルバーリハビリ体操教室

◆◆男性限定◆◆ 参加者募集

シルバーリハビリ体操とは

リハビリテーションの考え方をもとに考案され、日常生活に必要な動作に結び付いている体操です。道具や音楽を使わず、どのような姿勢でもでき、最期まで人間らしくあるために関節の動く範囲と筋力を保つことを目指しており、幅広い方々に実践していただける体操です。

～いつでも、どこでも、一人でも、1日1ミリ、1グラム～

日程

全11回 令和8年10～12月の火曜日午後1:30～3:00

10月 13日 20日 27日

11月 10日 17日 24日

12月 1日 8日 15日 22日

対象

おおむね65歳以上の男性

定員

20名程度

会場

伊那市防災コミュニティセンター

スタッフ

理学療法士、保健師 シルバーリハビリ体操指導士

内容

シルバーリハビリ体操、健康講話

参加費

1回 200円

申し込み方法

申込締切 9月29日 [火]

下記までお電話にてお申し込みください。



申し込み
お問合せ

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係(福祉まちづくりセンター内)
担当 久保田
電話 96-8140(直通) 78-4111(内線2359)