

～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

◆◆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9回 令和8年1～3月の月曜日 午前10:00～11:30

1月 19日、26日 2月 2日、9日、16日

3月 2日、9日、16日、23日

対 象

おおむね 65歳以上の方

定 員

15名程度

会 場

伊那公民館

参 加 費

1回 200円

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

申し込み 方 法

申込締切 12月26日 [金]

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 78-4111(内線2359) 96-8140(直通)