

大垣市

シルバーリハビリ体操

指導士会



シルバーリハビリ体操って？

介護予防を目的に、医師によって考案された体操です。
道具や音楽を使わず、「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」行うことができ、筋力アップや柔軟性の向上、転倒予防などの効果が期待できます。

参加者募集

お気軽にご参加ください♪

シルバーリハビリ体操で、元気になりたい方はこちら

北ひまわり会



毎月第2金曜

13:30~15:00

【場 所】北地区センター会議室

【参加料】100 円/回

こんにちは



毎月 9、28 日 ※12 月は休み

9:30~11:00

【場 所】浄源寺(大村)

【参加料】100 円/回

にっこり ほっこり



毎月第1、3水曜

10:00~11:30

【場 所】康安寺(西之川町)

【参加料】無 料

ご案内

指導士を派遣します！

地域のサロンや各種団体等で「シルバーリハビリ体操を取り入れたい！」という方へ、シルバーリハビリ体操指導士を派遣いたします。ぜひご活用ください！

【対 象】市内で活動している 5 名以上の団体

【申 込】電話またはFAX(別添の申込書をご利用ください)

申込受付後、対応可能な指導士を調整し、ご連絡いたします。

※日程によっては、ご希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。

申込無料

【お問い合わせ】大垣市シルバーリハビリ体操指導士会事務局(大垣市保健センター内)

電話 0584-75-2322

FAX 0584-75-2320