

令和7年度シルバーリハビリ体操年間予定表

申込不要 当日会場へお越しください ※体力測定除く

	あさひが丘 境町370-1 (第1・3火曜日)	伏木文化センター 伏木1315 ※1月のみ 第2火曜日、第4木曜日 (第2水曜日、第4木曜日)	社会福祉協議会 長井戸1681-1 (第1・3木曜日)	文化村公民館 上小橋540 (第3水曜日)	研修センター 境町965-29 境町商工会 東側 (第4水曜日)
4月	1日、15日	9日、24日	3日、17日	16日	23日
5月	20日	14日、22日	1日、15日	21日	28日
6月	3日、17日	11日、26日	5日、19日	18日	25日
7月	1日、15日	9日、24日	3日、17日	16日	23日
8月	5日、19日	28日	7日、21日	20日	27日
9月	2日、16日	10日、25日	4日、18日	17日	24日
10月	7日、21日	8日、23日	2日、16日	15日	22日
11月	4日、18日	12日、27日	6日、20日	19日	26日
12月	2日、16日	10日、25日	4日、18日	17日	24日
1月	6日、20日	13日、22日	15日	21日	28日
2月	3日、17日	26日	5日、19日	18日	25日
3月	3日、17日	11日、26日	5日、19日	18日	25日

※○は体力測定を行います。体力測定のみ要申込

体力測定…5種目(握力・片足立ち・長座体前屈・5m歩行・timed up & go)を測定します。
定員15名 10:00～11:30 茨城西南医療センター病院の理学療法士からの個別指導あり。

体操を教えていただくボランティア 募集!

————令和7年度シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会————

★対象 ①町内在住の50歳以上で常勤の職に就いていない方

②5日間の全日程に参加できる方

③町内にて体操指導士としてボランティア活動ができる方

★日程 10月29日(水)、11月4日(火)、7日(金)、10日(月)、13日(木)
の5日間

★会場 境町社会福祉協議会 ※10月29日(水)のみ境町役場4階会議室

★費用 無料 ※食事は各自負担

★申込 令和7年9月30日(火)までに電話または窓口にて受付



申込み・問い合わせ

境町役場 介護福祉課

0280-81-1323