



令和5年度

出前健康教室



出前健康教室には、「健康体操教室」と「シルバーリハビリ出前体操教室」があります。

※1団体につき、どちらか1つの教室を利用できます。

『健康体操教室』のご案内

日時 (月)～(金)の午前10時～午後4時(基本 午前10時～11時15分 午後1時30分～2時45分)

※日程やメニューについては、申込み状況により、変更のご相談をさせていただきます場合があります。

※悪天候の場合は、教室を中止にさせていただきます場合があります。

場所 利用者側で手配をお願いします。(スタッフ職員の駐車場の手配含)

市内の集会所・交流センター・自宅など

対象者 つくば市に住民票があり、常時5人以上が参加できる団体

(対象年齢の制限はありませんが、未成年者のみの団体はお申込みできません。)

内容 1回につき基本75分(概ね、15分が健康講話、60分が①～⑥のメニュー)

※教室の開催時間までに、各自で健康チェックをしていただきます。

年間1団体最大12回まで(月に1回)、①～⑥のメニューを組み合わせることができます。

継続的に様々な運動をしていただくため、3回以上かつ3種類以上のメニューでの申込みをお勧めします。

①	運動のインストラクターによる 簡単体操	5回まで	④	カラオケ体操(動画によるスト レッチ・体操など)	3回まで
②	リハビリ職のこれだけはやって ほしいおすすめ体操	2回まで	⑤	運動普及推進員による ウォーキング講座	1回まで
③	スクエアステップエクササイズ	6回まで	⑥	体力測定、体組成測定	1回まで

参加費 無料

申込方法 裏面の依頼書をFAX(送信後、確認のためお電話ください)・郵送またはいきいきプラザに直接持参してください。

その他 ①初回利用の1か月前までにお申込みください。

②エアコンが設置されていない会場の場合は、7・8月の開催はできません。

③市教室(最大12回)にプラスして、自主的な活動を希望する場合は、いきいきプラザ・保健センターにご相談ください。皆様がスムーズに活動できるよう、お手伝いします。

④教室の運営上、アンケート等を記入していただきます。いただいた個人情報は、出前健康教室の事業以外では一切利用しません。

申込み・問合せ先

つくば市 健康増進施設いきいきプラザ

住所 茨城県つくば市大曾根 4067-1

TEL 029-864-5073(健康体操教室専用) FAX 029-864-5093



人生100年時代へ シルバーリハビリ体操教室で
『健康寿命の延伸と健康長寿日本一』を目指して!!

『シルバーリハビリ出前体操教室』のご案内

年間24回
参加無料



県南フォローアップ研修会2022(県南14市町村の指導士会と行政が協力し、市民ホールやたばで開催)

健康で楽しく元気で暮らす、笑顔の人生実現に向かって

シルバーリハビリ体操とは、茨城県立健康プラザ大田先生が考案した92種の体操で、日常生活で、立つ、ひざ立、座る、寝る、の動作に必要な筋力をいつまでも維持し、いつでも、どこでも、一人でも出来る体操です。

日時 月曜日～金曜日(祝祭日、お盆・年末年始は休み)

1回約90分(体操は60分)

午前10時～11時30分 午後1時30分～3時

※悪天候の場合中止

場所 居住されている近くの
公民館、集会所、交流センター、研修センター等

対象者 つくば市に住所を有する65歳以上の方で、参加者5人以上の団体 **【年間24回参加無料】**

- 内容**
1. シルバーリハビリ体操指導士が、椅子での体操、床での体操、寝ての体操、起立の体操、いきいきヘルスいっぱい体操、嚙下体操、顔面体操、発声練習を混合し、月2回、年間24回、皆さんが居住されている地域に出向いて体操を行います。
 2. 毎月、健康に関する「ミニ講話」があります。
 3. 年1回、体力測定を行います。
 4. 年1回、低栄養予防についての講話があります。
 5. 健康紙芝居を行います。
 6. 交通安全アドバイザーによる交通安全の推進を行います。
 7. 年2回、広報紙を発行・配布致します。

つくば市内
約130団体が
実施中



出前体操教室風景



出前体操教室風景

申込方法：裏面の申込書の内容をFAXまたはお電話にて、ご連絡ください。

申込み・問合せ先

シルバーリハビリ体操指導士会	TEL 090-8858-4858(大久保)	FAX 029-867-2553
	TEL 090-4593-1926(佐藤)	FAX 029-847-7283
つくば市健康増進施設いきいきプラザ	TEL 029-864-5089	FAX 029-864-5093

令和 年 月 日

シルバーリハビリ出前体操教室申込書

下記のとおり、出前体操教室を申込みます。

記入者名 _____
電話番号 _____

希望日について	≪記入例≫毎月15日、不定期、第1・3月曜日希望、火曜日又は木曜日希望など						
第1回	月	日	曜日	第13回	月	日	曜日
第2回	月	日	曜日	第14回	月	日	曜日
第3回	月	日	曜日	第15回	月	日	曜日
第4回	月	日	曜日	第16回	月	日	曜日
第5回	月	日	曜日	第17回	月	日	曜日
第6回	月	日	曜日	第18回	月	日	曜日
第7回	月	日	曜日	第19回	月	日	曜日
第8回	月	日	曜日	第20回	月	日	曜日
第9回	月	日	曜日	第21回	月	日	曜日
第10回	月	日	曜日	第22回	月	日	曜日
第11回	月	日	曜日	第23回	月	日	曜日
第12回	月	日	曜日	第24回	月	日	曜日
希望時間	時 分		から	時 分			
会場名							
会場住所	つくば市			(地番をご記入願います)			
団体名							
代表者名							
代表者住所	つくば市						
代表者電話番号							
人数	約 人 (男性 人、女性 人)		年代 (歳代~ 歳代)				

※ 体力測定と低栄養予防講話を行いますので、日程等は後日お知らせ致します。

健康体操教室申込書

* 初回利用の1か月前までにお申込みください。

* 確認事項 「健康体操教室」と「シルバーリハビリ出前体操教室」があります。1団体につき、どちらか1つの教室を利用できます。

() 「シルバーリハビリ出前体操教室」は利用していません(予定も含む)

➡お申込みできます。

1. 希望日時(月に1回、最大12回まで)年間3回以上をお勧めします

希望時間	午前10時~11時15分				午後1時30分~2時45分										
1	月	日	()	4	月	日	()	7	月	日	()	10	月	日	()
2	月	日	()	5	月	日	()	8	月	日	()	11	月	日	()
3	月	日	()	6	月	日	()	9	月	日	()	12	月	日	()

2. 希望メニュー 3種類以上をお勧めします

〈上限：12回〉 ①~⑥のメニューから希望の回数をご記入ください							
	メニュー	目安	希望回数		メニュー	目安	希望回数
①	運動インストラクター	5回		④	カラオケ体操	3回	
②	リハビリ専門職	2回		⑤	ウォーキング	1回	
③	スクエアステップエクササイズ	6回		⑥	体力測定・体組成測定	1回	

※日程やメニューについては、申込み状況により、変更のご相談をさせていただく場合があります。

3. 必要事項

団体名							
会場名	(つくば市)						
代表者名	(つくば市)						
	電話番号 ()			携帯番号 ()			
連絡者名	※代表者と異なる場合に記入してください。(つくば市)						
	電話番号 ()			携帯番号 ()			
予定人数	約 人 (男性 人、女性 人)						
年代	75歳以上	約 人	65歳未満	約 人			
	65歳~74歳	約 人					
会場	広さ(畳程度)		空調	エアコン・扇風機・ストーブ・なし			
	和室・フローリング・絨毯		駐車場	あり(台)・なし			
			椅子	あり・なし	室内シューズ	要・不要	

事務局記入欄							
種別	健康体操教室(65歳以上)		健康体操教室(65歳未満も含む)		企業連携		企画
	新・継	1	2	3	4	5	6 7 8
地区	筑波・大穂		豊里・桜		谷田部東		谷田部西・荃崎
担当	大穂・桜・谷田部						
受付日	受付者						