TSUKUBA

令和７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。

健康体操教室は、１団体５名以上の参加で月１回（年間10回）まで無料で地域の集会所等に職員が伺い、様々なメニューの運動や講話を行う教室です。

※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右ページをご覧ください。

健康体操教室のご案内

日　時　**（月）～（金）の基本　午前10時～11時15分または午後1時30分～2時45分**

※祝祭日・お盆・年末年始はお休みです。
※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。
※悪天候等の状況によっては、教室を中止にさせていただく場合があります。

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・自宅等

対 象 者　**つくば市に住民票があり、毎回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❶～❻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10回まで(月に1回)、❶～❻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。

❶	運動のインストラクターによる簡単体操	５回まで	❹	カラオケ体操（動画によるストレッチ・体操など）	３回まで
❷	リハビリ職によるカラダに関する講話と体操	２回まで	❺	運動普及推進員によるウォーキング講座	１回まで
❸	スクエアステップエクササイズ	６回まで	❻	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10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　茨城県つくば市大曽根 4067−1
TEL 029−864−5073（健康体操教室専用）　FAX 029−864−5093

＜様式第1号＞　　令和　　年　　月　　日

健康体操教室申請書

つくば市長　宛て

健康体操教室事業を利用したいので、次のとおり申請します。

＊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）

当てはまる場合は、□チェックボックスにチェックしてください。　➡申請できます。

1．希望日時（月に1回まで、最大10回まで）年間3回以上をお勧めします。

希望時間		□ 午前の部（10時～11時15分）・ □ 午後の部（1時30分～2時45分）いずれかにチェックしてください					
例	4月16日（水）	3	月　日（　）	6	月　日（　）	9	月　日（　）
1	月　日（　）	4	月　日（　）	7	月　日（　）	10	月　日（　）
2	月　日（　）	5	月　日（　）	8	月　日（　）		

2．希望メニュー　3種類以上をお勧めします。

〈上限：10回〉　①～⑥のメニューから希望の回数を御記入ください

	メニュー	上限回数	希望回数		メニュー	上限回数	希望回数
①	運動のインストラクターによる簡単体操	5回		④	カラオケ体操（動画によるストレッチ、体操など）	3回	
②	リハビリ職によるカラダに関する講話と体操	2回		⑤	運動普及推進員によるウォーキング講座	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	85歳以上	約　　人	65歳～74歳	約　　人
	75歳～84歳	約　　人	65歳未満	約　　人
会場	広さ（　　畳程度）	空調	エアコン・扇風機・ストーブ・なし	
		駐車場	あり（　　台）・なし	
	和室・フローリング・絨毯	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・企画・その他		
	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・茎崎		
担当	大穂・桜・谷田部・プラザ		
受付日		受付者	

TSUKUBA

シルバーリハビリ出前体操教室で
『健康長寿日本一』をつくばから!!

年間24回
参加無料

シルバーリハビリ体操に参加しませんか?

健康で、楽しく、元気で、笑顔の人生実現に向けて!!

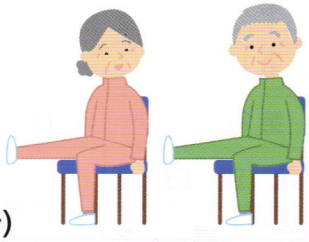
つくばシルバーリハビリ体操指導士会はつくば市、茨城県と一体となり、高齢者の健康増進、介護予防対策に取り組み、21 周年を迎えました。「健康長寿日本一をつくばから」を目標に「シルバーリハビリ出前体操教室」を1団体5名以上の参加で毎月2回（年間24回）まで無料で皆様の近くの集会所や自治会館等に出前出張して参ります。

出前体操教室風景

いつでも
どこでも
ひとりでも
できます。

シルバーリハビリ体操とは?

一人でも、椅子で、床で、寝て、立ってできる体操です。ピンポイントで標的の筋肉を強化・維持しますので、「立つ」「座る」「歩く」など日常生活の為の動作の訓練にもなります。



実施日程・時間

毎月 2 回まで、1回約90分（体操時間は約60分）
月～金曜日（祝祭日・お盆・年末年始は休み 午前10時～、または午後1時30分～）
天候不良の場合は教室を中止することもあります。

実施会場・人数

近くの集会所（児童館）・公民館・自治会館等　5名様以上～20名様くらい
（場所は利用者の方で手配いただきます。対象はつくば市に住所を有する概ね 65 歳以上の高齢者となります。）

体操教室内容

シルバーリハビリ体操・毎月のミニ講話・健康紙芝居・年一回体力測定
年一回低栄養予防講話

申し込み方法：裏面の申込書をFAX、またはお電話願います。

申込み・問合せ先

シルバーリハビリ体操指導士会　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

お申込はFAXにて

◎つくばシルバーリハビリ体操指導士会　FAX. 029−847−7283（佐藤）
◎つくば市健康増進施設いきいきプラザ　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、出前体操教室の申込みを致します。

記入者名

電話番号　　ー　　ー

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）

※　体力測定と低栄養講話を行います。（実施日は決定次第お知らせ致します）
※　天候不良の場合は教室を中止することもあります。