



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10時～16時(基本 午前：10時～11時15分 午後：13時30分～14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  
 (団体構成が多世代でなくても可。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教室	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(要着信確認)・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・保健センターにご連絡ください。皆様がスムーズに活動できるよう、お手伝いします。  
 ③教室の運営上、名簿や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。

★食生活改善推進員による食事の講話・試食については、健康増進課・各保健センター・いきいきプラザにある申込書でお申込みください。

### 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

## 健康体操教室申込書

下記のとおり、健康体操教室を申込みます。

\*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」か「シルバーリハビリ出前体操教室」のどちらかを選択していただきます。

シルバーリハビリ出前体操教室は、

( ) 利用なし (利用予定はありません) →お申込みできます。

( ) 利用あり (利用予定があります) →申し訳ありません。お申込みはできません。

## 1. 希望日時 (月に1回、最大12回まで)

希望時間	午前 10時~11時15分 ・ 午後 13時30分~14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

〈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・メニューにつきましては、ご希望に添えないことがあります。(要相談)

## 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	65歳以上 ・ 多世代 ・ 企業 ・ 企画							
	新・継	1	2	3	4	5	6	7
地 区	筑波・大穂・豊里・桜・谷田部東・谷田部西・萁崎							
担 当	大穂・桜・谷田部・プラザ							
受 付 日				受 付 者				

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



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（児童館）、交流センター、研修センター等

**対象者** 65歳以上の市民で、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、嚙下体操、顔面体操、発声練習、いきいきヘルスイっぱつ体操を混合し、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. 年1回、体力測定を行います。
  3. 毎月、健康に関する「ミニ講話」があります。
  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. 生活機能向上機器による脳トレを行います。
  7. 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。
  8. 年2回、広報紙を発行・配布致します。

つくば市内  
約300会場で毎月  
実施中



出前体操教室風景

参加者の声は握力強化、  
失禁がない、膝痛がなく  
散歩できる等、日常生活  
が楽しくなった。



紙芝居・ミニ講話

申込方法：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 090-8858-4858 (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

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。(実施日は決定次第お知らせ致します)