







令和6年度シルバーリハビリ体操体験教室スケジュール表

(受付開始:開始時間の30分前)

公民館名	所在地	開催時間	定員	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
関宿公民館	関宿台町2558番地1	10:00~11:00	30名	会議室 	4/11(木)	5/9(木)	6/13(木)	7/11(木)	8/22(木)	9/12(木)	10/10(木)	11/14(木)	12/12(木)	1/16(木)	2/13(木)	3/13(木)
関宿中央公民館	東宝珠花253番地1	14:00~15:00	18名	図書室 	4/12(金)	5/10(金)	6/14(金)	7/12(金)	8/9(金)	9/13(金)	10/11(金)	11/8(金)	12/13(金)	1/10(金)	2/14(金)	3/14(金)
木間ヶ瀬公民館	木間ヶ瀬2935番地	14:00~15:00	40名	大会議室 	4/3(水)	5/1(水)	6/5(水)	7/3(水)	8/7(水)	9/4(水)	10/2(水)	11/6(水)	12/4(水)	1/8(水)	2/5(水)	3/5(水)
二川公民館	桐ヶ作51番地1	14:00~15:00	40名	大会議室 小会議室	4/9(火)	5/14(火)	6/11(火)	7/9(火)	8/6(火)	9/10(火)	10/8(火)	11/12(火)	12/10(火)	1/14(火)	2/4(火)	3/11(火)
北部公民館	谷津384番地	14:00~15:00	50名	講堂 	4/5(金)	5/10(金)	6/7(金)	7/5(金)	8/2(金)	9/6(金)	10/4(金)	11/1(金)	12/6(金)	1/10(金)	2/7(金)	3/7(金)
川間公民館	中里720番地	10:00~11:00	50名	講堂	4/2(火)	5/7(火)	6/4(火)	7/2(火)	8/6(火)	9/3(火)	10/1(火)	11/5(火)	12/3(火)	1/7(火)	2/4(火)	3/4(火)
東部公民館	鶴奉174番地の4	14:00~15:00	50名	講堂 	4/19(金)	5/17(金)	6/21(金)	7/19(金)	8/23(金)	9/20(金)	10/18(金)	11/15(金)	12/20(金)	1/17(金)	2/21(金)	3/21(金)
中央公民館	鶴奉5番地の1	10:00~11:00	50名	講堂	4/15(月)	5/13(月)	6/10(月)	7/8(月)	8/5(月)	9/9(月)	10/7(月)	11/11(月)	12/9(月)	1/27(月)	2/10(月)	3/10(月)
生涯学習センター (櫛のホール内)	中野台168番地の1 櫛のホール3階、4階	14:00~15:00	35名	集会室 1・2	4/10(水)	5/8(水)	6/12(水)	7/10(水)	8/7(水)	9/11(水)	10/9(水)	11/13(水)	12/11(水)	1/8(水)	2/12(水)	3/12(水)
南部梅郷公民館	山崎1154番地の1	10:00~11:00	50名	講堂	4/4(木)	5/2(木)	6/6(木)	7/4(木)	8/29(木)	9/5(木)	10/3(木)	11/7(木)	12/5(木)	1/9(木)	2/6(木)	3/6(木)
福田公民館	瀬戸970番地の1	14:00~15:00	50名	講堂	4/17(水)	5/15(水)	6/19(水)	7/17(水)	8/21(水)	9/18(水)	10/16(水)	11/20(水)	12/18(水)	1/22(水)	2/19(水)	3/19(水)

・実施日及び実施場所は、変更される場合があります。
 ・天候の状況により、中止する場合があります。市広報やホームページ等でご確認ください。

マークは室内履きが必要

●体操のご紹介●

体操は全部で92種類あり、その一部をご紹介します。

膝痛を予防する体操

目的:内転筋群の強化とO脚を防ぐ

手を合わせて膝の間にいれ、手をはさむように膝を押し合う。



目的:大腿四頭筋とハムストリングスの強化

片足の下に反対の足をすくように入れ、足同士で押し合う。



肩と腕の筋肉を強くする体操

目的:握力と三角筋の強化

胸の高さで両手の指をひっかけ、左右に引っ張り合う。



目的:上腕の筋肉の強化

へそ20-30cm前で、手の平を顔の方へ向け、反対の手で手首を握り、押し合う。



腰痛を予防する体操

目的:腹筋群の強化

へそを覗き込むように顎を引き、踵を上げながら腹筋を動かす。



目的:股関節と膝関節を柔らかくする

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げる。



顔面体操

目的:顔面筋群の強化

口を閉じたまま頬を膨らます。



口を閉じたまま頬をすぼめる。



市民のみなさんがシルバーリハビリ体操を学び、指導士となって、市内の各地域で体操教室を開催し、ボランティアとして体操を指導します。市民同士がお互いに支えあい、いきいきと生活することができるよう、地域のみなさんの健康を支える活動をしてみませんか。現在、野田市ではたくさんのシルバーリハビリ体操指導士が誕生し、市内で活躍しています。体操指導士に興味のある方は、高齢者支援課までお問い合わせください。

10年後が、
楽しみになる毎日を♪

〈問合せ先〉
野田市 高齢者支援課 高齢者支援係
TEL: 04-7123-1092

野田市

介護予防10年の計。

10シルバーリハビリ体操

参加無料
申込不要

令和6年度
シルバーリハビリ体操体験教室
のご案内

市内全公民館
生涯学習センターで
開催

シルバーリハビリ体操とは

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、行える体操です。筋力アップや関節の可動域拡大など、身体機能の向上にも効果があります。

ぜひ一度、シルバーリハビリ体操を体験してみませんか。

いつでも、
どこでも、
ひとりでも、
1日1回、1分

参加方法: 申込不要、直接会場(公民館・生涯学習センター)へお越しください。

スケジュール: 内面「令和6年度シルバーリハビリ体操体験教室スケジュール表」をご覧ください。

持ち物: 体操のできる服装・タオル・飲み物
・室内履(マークの場所のみ必要)

指導者: 野田市シルバーリハビリ体操指導士会

◆駐車場は数に限りがあります。車でのご来館はご遠慮ください。
◇体調に気を付けて、無理のない範囲で参加ください。

健康スポーツ文化都市
Well-being Sports Culture City