

保存版

シルバーリハビリ体操実施場所

令和8年9月現在

学 区	No.	会 場	日 程	水害時の指定避難所
水海道中学校区	1	生涯学習センター(木)	第4木曜 午前	水海道小学校 水海道第一高等学校
	2	生涯学習センター(金)	第1金曜 午前	
	3	水海道まんなかセンターみつかる	第2・4月曜 午前	
	4	橋本町民会館	第1・3水曜 午後	
	5	長助公民館	第1水曜 午前	
	6	相野谷町公民館	第2木曜 午前	
	7	天満町公民館	不定期継続	
	8	三妻公民館	第4木曜 午後	
	9	五箇公民館	第1火曜 午前	
	10	寺前公民館	第4金曜 午前	
	11	川又公民館	第2金曜 午前	
水海道西中学校区	12	菅生公民館	第1・3水曜 午前	菅生小学校 豊岡小学校 菅原小学校 絹西小学校 水海道総合体育館 あすなろの里
	13	内守谷公民館	第1水曜 午前	
	14	長ノ入農村集落センター	第1・3月曜 午前	
	15	大花羽公民館	第2・4金曜 午前	
	16	豊岡公民館	第1・3木曜 午前	
	17	坂手公民館	第1・3水曜 午後	
	18	坂手町推進員宅(野口会館)	第2・4土曜 午後	
	19	菅原公民館	第4火曜 午前	
	20	きぬの里自治会館	第1・3月曜 午前	
	21	大塚戸会館	第1・3月曜 午前	
	22	前河原公民館	毎週木曜 午前	
	23	浜・砂原公民館	第4水曜 午前	
	24	細野中農村集落センター	第4水曜 午後	
	25	染色村会館	第1火曜 午前	
	26	宿生活改善会館	奇数月第3金曜 午後	
	27	岡之内生活改善グループセンター	偶数月第3金曜 午後	
石下中学校区	28	石下文化センター	第3水曜 午後	石下小学校 豊田小学校
	29	玉文化センター	第1金曜 午前	
	30	大房農村集落センター	第3月曜 午前	
石下西中学校区	31	石下西公民館	第2火曜 午後	飯沼小学校 LIXIL石下総合体育館
	32	古間木公民館	第4木曜 午前	

※上記以外にも、サロン、お食事会が11ヶ所あります。

※シルバーリハビリ体操教室は、高齢者の集いの場です。元気に体操を続ける事は健康づくりの第一歩です。

また、災害への備えも大切です。皆様に普段から避難所を知って頂けるよう、表中に掲載しました。

是非一度ご確認下さい。

※警戒レベル3で高齢者等は避難です。

問合せ先 常総市シルバーリハビリ体操指導士の会

(代表 草野)



シルバーリハビリ体操 始めませんか

「いつでも」「どこでも」 「1人でも」

「常総市シルバーリハビリ体操指導士の会」が
令和9年2月に創立20周年になります。
地域の皆様に感謝致します。

シルバーリハビリ 体操とは

平成17年に大田仁史先生(茨城県立医療大学
付属病院名誉院長・茨城県立健康プラザ管理者)
によって考案された介護予防を推進する
ことを目的とした体操です

道具を使わずに
「いつでも・どこでも
・1人でも」
出来る安全で効果的
な体操です

何歳になっても
自分の足で立ち自分の
事は自分で出来るような
生活を目指し、無理せず
少しずつでも続ける
事が大切です

災害避難所など
での生活を強いられた
時に発症しやすい
「エコノミークラス症候群」
を予防する為の体操
としても効果が
あります

シルバーリハビリ体操を
長年やっているの
で「姿勢が良いね」と
皆さんから言われてます。
(80歳、女性)

体操教室に来ると
皆さんとお喋りが出来て
楽しいし、毎回楽しみ
です。
(92歳、男性)

シルバーリハビリ体操を
やって、つまずいても
転ばなくなった。
(60代後半、女性)

シルバーリハビリ体操を
はじめてから肩が動く
ようになった。
(75歳、女性)

椅子での体操、
起立での体操、
床での体操、
寝ての体操があり
「肩痛・肩こり予防」
「腰痛予防」
「下肢筋力の強化」等
様々な効果が
得られます

他の参加者の方々との
コミュニケーションや、
体を動かしたり声を出
す事で、心身ともに
リフレッシュでき、
運動不足の解消や
ストレス解消に
つながります

お住まいの自治体の
公民館、集会所などで
開催されていますので
お気軽に
お立ち寄り
ください



過去の水害での避難所等において、
災害関連死の予防につながる体操として
シルバーリハビリ体操が行われました。

シルバーリハビリ体操の一部をご紹介します

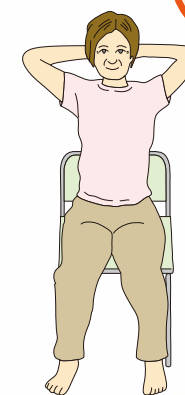
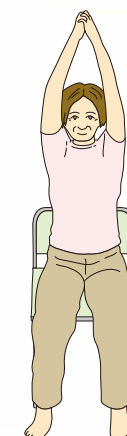
肩こり予防

～肩と腕の運動～

両手を組んで
背筋を伸ばす。



両腕を頭上に
上げ、十分に
伸ばす。



ポイント

ゆっくりと気持ちよく
行ってください。

大胸筋を
ストレッチ

肘を後ろへ引き、
胸を張る。

股関節や足の体操

～股関節をやわらかくする～

両手で足を
下から抱える。
無理せず
そのまま
ストレッチ。



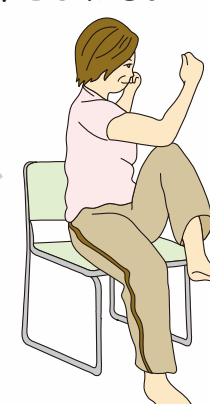
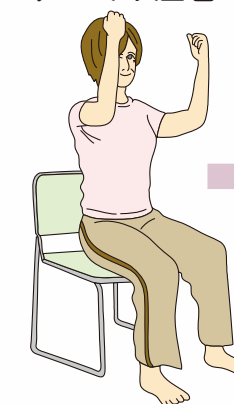
～足の指のケア～

足の指のつけね
から1本ずつ
曲げたり伸ばし
たりする。
※1日1回、自分の足の
状態をチェックする。



～ももを上げる力をつける～

ゆっくり左右へ体をひねる。



発行：茨城県

出典：茨城発介護予防のためのシルバーリハビリ体操

制作・監修：公財) 茨城県総合健診協会シルバーリハビリ体操推進センター

**元気な毎日は健康づくりと
日頃の備えから**

シルバーリハビリ体操教室では、避難全般に関する簡単な学習会を3年間継続して行います。

