

## いきいきヘルス体操教室

月曜～土曜、市内施設を会場に開催しています。

参加費：無料 対象者：65歳以上の方

参加申込：不要 持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

③新福寺教室



④立町教室



⑦駅前水曜日教室



⑨小田林教室



⑫繁昌塚教室



⑬上山川教室



①鹿窪教室



②江川教室



⑤山川教室



⑥男性限定教室



⑩下り松教室



⑪駅前木曜日教室



⑭絹川教室



⑮城の内教室



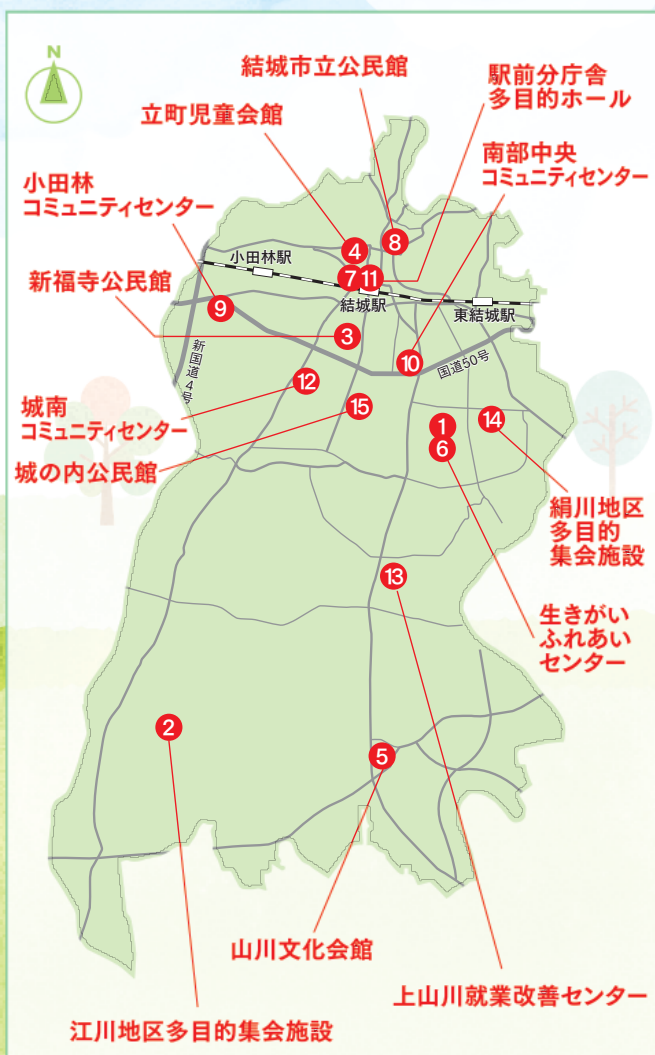
## ⑧公民館教室が始まります。

日時：9月4日(水)～ ※毎週水曜日

午後1時30分～午後3時

場所：結城市立公民館 和室

| 曜日 | 番号 | 教室名     | 場所             | 時間                 |
|----|----|---------|----------------|--------------------|
| 月  | ①  | 鹿窪教室    | 生きがいふれあいセンター   | 午前10時～<br>午前11時30分 |
|    | ②  | 江川教室    | 江川地区多目的集会施設    |                    |
|    | ③  | 新福寺教室   | 新福寺公民館         |                    |
| 火  | ④  | 立町教室    | 立町児童会館         | 午後1時30分～<br>午後3時   |
|    | ⑤  | 山川教室    | 山川文化会館         |                    |
|    | ⑥  | 男性限定教室  | 生きがいふれあいセンター   |                    |
| 水  | ⑦  | 駅前水曜日教室 | 駅前分庁舎多目的ホール    | 午前10時～<br>午前11時30分 |
|    | ⑧  | 公民館教室   | 結城市立公民館※9.4～開始 |                    |
|    | ⑨  | 小田林教室   | 小田林コミュニティセンター  |                    |
| 木  | ⑩  | 下り松教室   | 南部中央コミュニティセンター | 午前10時～<br>午前11時30分 |
|    | ⑪  | 駅前木曜日教室 | 駅前分庁舎多目的ホール    |                    |
|    | ⑫  | 繁昌塚教室   | 城南コミュニティセンター   |                    |
| 金  | ⑬  | 上山川教室   | 上山川就業改善センター    | 午前10時～<br>午前11時30分 |
|    | ⑭  | 絹川教室    | 絹川地区多目的集会施設    |                    |
|    | ⑮  | 城の内教室   | 城の内の公民館        |                    |



問 市長寿福祉課 | ☎ 45-6672

いつでも、どこでも、一人でも、1日1ミリ、1グラム

# シルバーリハビリ体操

健康長寿を目指し介護予防

すべての高齢者が健康で明るく元気に暮らせるように

## 結城いきいきヘルス体操会



## 結城いきいきヘルス体操会



佐渡文江会長

平成19年4月に発足し、現在66人の会員が所属し、市からいきいきヘルス体操教室の運営を委託され、市内14教室を開催しています。昨年度は、体操教室に延べ9,969人の方が参加されました。

このほかに、自主的に地域での教室開催や出前講座などを実施しており、地域の高齢者の健康増進と介護予防のために活動に取り組んでいます。会では、一緒に活動してくれる仲間も募集しています。養成講習会を受講し、地域のため、そして自身のために活動しましょう。

## 養成講習会

市では、隔年で養成講習会を実施し、担い手の養成を行っています。

※今年7月に開催した養成講習会では、7人の方が受講しました。

## シルバーリハビリ体操

茨城県で考案された高齢者のための介護予防体操で、住民が住民を教え育てるという理念のもと、地域で指導士を養成し、その指導士が体操を教え介護予防に取り組んでいます。

ボールや鉄アレイなどの用具を使わず、どのような姿勢でもできるように体操が作られており、「いきいきヘルス体操（生活動作を楽にする体操）」と「いきいきヘルス体操（筋力をつける体操）」で構成され、本市では、「いきいきヘルス体操」を活用した介護予防教室を開催しています。

予約は不要で、市内14教室では、統一の体操プログラムで運営しているため、いつでも、どこでも、自身の都合に合わせて参加できます。

## CONTENTS

- 2 シルバーリハビリ体操
- 4 カザフスタン共和国空手競技オリンピック候補選手がやって来る!!
- 6 ごみ減量作戦
- 7 9月10日～16日は自殺予防週間です
- 8 市民のページ
- 10 結城ブランド
- 11 ひとの人権わたしの人権
- 11 男女共同参画社会
- 12 国保Q&A
- 12 けん口広場2019
- 12 薬
- 13 元生きだより
- 13 市民健康教室
- 14 ゆうき図書館からのお知らせ
- 14 食育レシピ
- 15 魅力ある市内企業をPR

2019 いきいき茨城ゆめ国体  
バレーボール少年女子  
結城市開催まで  
8月1日で  
あと62日

日本は原爆が投下された世界で唯一の国です。このような悲惨な出来事が二度と繰り返されないよう核兵器廃絶を宣言をお願いします。