



シルリハ『通いの場』

シルバーリハビリ体操で

いつまでも自分らしい生活を！

「通いの場」とは、地域の仲間と集まって、介護予防に効果的なシルバーリハビリ体操を行う場です。地域の仲間と一緒に楽しく体操をしてみませんか！



—西根地区—

●シルリハてらだ

寺田コミュニティセンター
(住所：西根寺田 15-127)
毎週金曜日 14：00～15：00

—松尾地区—

●シルリハまつお

松尾コミュニティセンター
(住所：野駄 7-220)
毎週水曜日 10：00～11：00

●柏台健康教室

柏台地区センター
(住所：柏台2丁目5-5)
毎週木曜日 10：00～11：00

●シルリハ刈屋トマト

刈屋集落センター
(住所：松尾寄木 13-21-6)
月2回 火曜日 10：00～11：00
※開催日は担当課へお問い合わせください。

—安代地区—

●シルリハあらや

荒屋コミュニティセンター
(住所：叭田 70)
毎週火曜日 10：00～11：00

●シルリハ浅沢元気会

浅沢コミュニティセンター
(住所：岩木向 77)
毎週金曜日 13：30～14：30

●シルリハやがみ

田山コミュニティセンター
(住所：田中下タ 78)
毎週木曜日 13：30～14：30

●駅元町いきいきクラブ

旧消防屯所（村上旅館の裏）
(住所：荒屋新町 85)
毎週月曜日 13：30～14：30



申込不要！ 直接会場へお越しください。（令和8年4月1日時点）

～シルバーリハビリ体操とは～

介護予防に効果的な体操です。道具は使わず、どんな姿勢でもできます。体操を続けることで、肩痛予防・膝痛予防・腰痛予防・転倒予防に役立ちます。運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など誰でもできる体操です。いつまでも、自分らしい生活を実現するために、地域の皆さんと一緒に、体操を行いませんか？



実際の活動の様子は裏面をご覧ください。

❀参加者の声❀

外出の機会が減ったけど、この体操をするために週1回みんなで集まるのが楽しみ！体操をずっと続けていたら、肩の痛みが良くなって、からだを動かすのが楽になった。人数が少ないので、もっといろいろな人に来て欲しい。



❀参加者の声❀

体操を続けていたら、しゃがむ、正座ができるようになったし、つまずかなくなった。コミセンまで歩いて来るのも運動になって良い。仲間と一緒に続けられる！

椅子に座ったり、立ったり、寝てするものなど体操は全部で92種類あります。体操は週1回以上行くと介護予防に効果的といわれています。

シルリハ八幡平のみなさん

やってみよう！



～シルリハ八幡平とは～

シルバーリハビリ体操を普及する役割を持つ、シルバーリハビリ体操指導者の講習を修了し、指導者と認定された市民の皆さんで構成されるグループです。

シルバーリハビリ体操指導者になって地域で活動してみませんか。詳しくは下記までお問い合わせください。

《問い合わせ先》

八幡平市福祉部地域福祉課包括支援センター係
電話：74-2111（内線1104）

