

健康づくり  
生きがいづくり

介護予防



『シルバーリハビリ体操』今から始めてみませんか！

最近動くのがつらくなった方、いつまでも健康でいたい方、などにお勧めです。

◇シルバーリハビリ体操を通して「市民の健康づくり」と「生きがいづくり」をめざし、介護予防に努めています。

◇体操普及活動は県公認の指導士が行い、守谷市と連携して進めています。

◇費用はかかりませんので、お気軽な服装でお越しください。

◇市内53カ所に体操会場があります。

【問い合わせ先】

- ・ 守谷市役所介護福祉課高齢福祉G  
☎0297-45-1111 内線180



- ・ 北守谷地区の体操会場は裏面を参照。
- ・ 場所については指導士連絡先で確認してください。
- ・ ホームページでも確認できます。

詳しい内容はホームページでも見られます  
検索サイト **守谷市体操** で検索  
URL <http://moriyapataka.iinaa.net/>

※シルバーリハビリ体操とは、茨城県立健康プラザ管理者大田仁史先生考案の体操で、「いきいきヘルス体操・いきいきヘルスいっぱい体操・その他の体操」の3つの体操で構成されています。

北守谷地区 シルバーリハビリ体操（ばたか）教室・サロン 一覧 曜日別

2016. 9. 26現在

週	時間帯	月	火	水	木	金	
第1週	午前 10:00 — 11:30	松前台7・悠々会 北守谷公民館 9:00-9:40					
		月曜ばたか 文化会館	御所ヶ丘サロン 御所小	やまゆりの郷	木曜ばたか 文化会館	金曜ばたか久保3 久保ヶ丘3丁目 自治会会館	
	午後 13:30- 15:00			やくし台サロン 新やくし台自治会館			
第2週	午前 10:00 — 11:30	松前台7・悠々会 北守谷公民館 9:00-9:40				北守谷公民館	
		月曜ばたか 文化会館	御所ヶ丘サロン 御所小	やまゆりの郷	木曜ばたか 文化会館	金曜サロン 松前台5丁目 コミュニティーハウス 10:30-12:00	
	午後 13:30- 15:00	やくし台みどり 薬師台集会所				ウエズデーばたか 北守谷公民館	御所ヶ丘2丁目 みんなの広場
第3週	午前 10:00 — 11:30	松前台7・悠々会 北守谷公民館 9:00-9:40				金曜サロン 松前台5丁目 コミュニティーハウス 10:30-12:00	
		月曜ばたか 久保ヶ丘3丁目 自治会会館	御所ヶ丘サロン 御所小	やまゆりの郷	木曜ばたか 文化会館	金曜ばたか久保3 久保ヶ丘3丁目 自治会会館	
	午後 13:30- 15:00	やくし台みどり 薬師台集会所			やくし台サロン 新やくし台自治会館	御所ヶ丘2丁目 みんなの広場	北守谷公民館
第4週	午前 10:00 — 11:30	松前台7・悠々会 北守谷公民館 9:00-9:40			やまゆりの郷	木曜ばたか 文化会館	金曜サロン 松前台5丁目 コミュニティーハウス 10:30-12:00
		月曜ばたか 文化会館	御所ヶ丘サロン 御所小	北守谷交流サロン 久保ヶ丘3丁目 自治会会館	御所ヶ丘友の会 御所ヶ丘集会所 9:30-11:30	金曜ばたか久保3 久保ヶ丘3丁目 自治会会館	
	午後 13:30- 15:00	やくし台みどり 薬師台集会所			ウエズデーばたか 北守谷公民館	御所ヶ丘2丁目 みんなの広場	北守谷公民館
第5週	午前 10:00 — 11:30	松前台7・悠々会 北守谷公民館 9:00-9:40					
		月曜ばたか 文化会館				木曜ばたか 文化会館	北守谷公民館
	午後 13:30- 15:00	やくし台みどり 薬師台集会所			ウエズデーばたか 北守谷公民館	御所ヶ丘2丁目 みんなの広場	

	名称	場所	開催日	時間	指導士連絡先	
1	月曜ばたか	文化会館	月 毎週 (第3週久保ヶ丘)	10:00~11:30	小西	48-9225
2	やくし台みどり	薬師台集会所	月 毎週	13:30~15:00	小西	48-9225
3	ウエズデーばたか	北守谷公民館	水 第1, 3, 4, 5	13:30~15:00	瀬田	45-9848
4	やまゆりの郷	やまゆりの郷	水 第1, 2, 3, 4	10:00~11:30	田中	48-4466
5	木曜ばたか	文化会館	木 毎週	10:00~11:30	谷	48-5423
6	御所ヶ丘友の会	御所ヶ丘第2集会所	木 第4	9:30~11:30	岡部	48-7607
7	御所ヶ丘二丁目 みんなの広場	みんなの広場	木 毎週	13:30~15:00	小林	45-3260
8	北守谷公民館	北守谷公民館	金 第1, 3, 4	13:30~15:00	渡部	48-5557
9			金 第2, 5	10:00~11:30		
10	金曜ばたか久保3	久保ヶ丘3丁目自治会館	金 第1, 2, 3, 4	10:00~11:30	大森	48-7763
11	松前台7丁目・悠々会	北守谷公民館	月 毎週	9:00~9:40	嶺	45-4442
12	御所ヶ丘サロン	御所ヶ丘小	火 第1, 2, 3, 4	10:00~11:30	田子	45-2864
13	やくし台サロン	新守谷やくし台自治会集会所	水 第1, 3	13:30~15:00	新木	45-3941
14	北守谷交流サロン	久保ヶ丘3丁目自治会館	水 第4	10:00~11:30	若山	45-5670
15	金曜サロン	松前台5丁目 コミュニティーハウス	金 第2, 3, 4	10:30~12:00	内田	48-2160

【シルバーリハビリ体操に関する問い合わせ先】 守谷市介護福祉課 ☎ 5-1111 (代表)