

シルリハ体操 やってみよう!

もりおかシルリハの会
石わり桜

シルバーリハビリ体操
体験会

簡単で楽しい体操で介護予防・健康づくり!

いつでも
どこでも
ひとりで!



1日 1ミリ
1グラム!



お気軽に
ご参加
下さい!

シルバーリハビリ体操(シルリハ体操)は、年齢とともに動きにくくなる関節の動きを維持・拡大することで、日常生活の動作が楽になり、関節の痛みの緩和や予防に役立ちます。

開催日時

2026年 **6月24日(水)**
10:00~11:30

開催場所

都南文化会館
キャラホール・大ホール

対象

健康づくりに関心のある方

参加費無料

事前お申し込み不要

お問い合わせ

もりおかシルリハの会 石わり桜

① 大峠 Tel.019-635-8044

② 関口 Tel.019-624-1465

当日プログラム

- 9:30 受付開始
 - 10:00 開会
「シルリハ体操って?」
 - 10:20~11:20
シルバーリハビリ体操
 - 11:30 閉会
- 動きやすい服装でご来館ください。
 - 各自水分補給用の飲み物をご持参下さい。
 - ※ホール内での飲食はご遠慮下さい。

🅐 都南図書館東側の第一駐車場をご利用下さい。



この体験会は、赤い羽根共同募金
令和8年度「みんなの福祉を応援事業」助成金の
交付を受けて開催します。

■後援/盛岡市長寿社会課