

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル

茨城県では、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や市町村の主催する講習会を修了した「シルバーリハビリ体操指導士」による「シルバーリハビリ体操」を活用した住民主体による介護予防が広く行われています。本事業を通して住民主体の自助・互助力を高めるシルバーリハビリ体操を紹介し、県民の皆様「介護予防」についての理解と関心を深め、「介護予防」に対する意識づけ、啓発を目的として開催します。

今年度につきましては、2025年7月13日(日)イオンモール水戸内原にて、介護予防キャラバンを開催します。今年度は、動画配信はありませんが、シルバーリハビリ体操に関する動画をYouTubeで配信していますので、ご興味のある方はご視聴ください。

【介護予防キャラバン】

日 時：2025 年 7 月 13 日（日）10 時 00 分～13 時 00 分

会 場：イオンモール水戸内原 2F（コンファーム前）

対 象：県民（約 50 名）

参加費：無料（事前申し込み不要）

内 容：体力測定（握力測定）、体組成計を用いての筋量測定、介護予防、健康増進、リハビリ等に関する相談、シルバーリハビリ体操の紹介等（シルバーリハビリ体操指導士による指導あり）

【チラシ配布】

44 市町村へ介護予防キャラバンの内容、シルバーリハビリ体操の紹介についてのチラシを配布（6 月上旬）
2025 年度シルバーリハビリ体操フェスティバルチラシ.pdf

【過去の動画】

- ・シルバーリハビリ体操で関節痛予防・健康づくり <https://youtu.be/Iofqsp3iyxY>
- ・シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防 https://youtu.be/5bnh_WH-LQA
- ・介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操 https://youtu.be/sv_f1DbAvqE

以上