

2026年度 公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法の日全国一斉イベント

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。本事業では、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、県民の皆様の介護予防に対する理解と関心を深めるとともに、介護予防意識の向上や啓発を目的として開催します。

今年度につきましても、2026年7月12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。シルバーリハビリ体操指導士の指導のもと、体操体験会も予定しております。ご興味のある方はブースへお寄りください。

【介護予防キャラバン】

日 時：2026年7月12日(日) 10時30分～13時30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 (定員：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)、体組成計を用いた筋量測定、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)

【昨年開催しましたフェスティバルの様子】



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。

- ・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