

地域のチカラを未来のチカラへ

住民主体の介護予防 シルバーリハビリ体操教室

令和7年10月1日現在



シルバーリハビリ体操事業について▲



尾道市の介護予防について▲

シルバーリハビリ体操とは？

- 主に高齢者の介護予防を目的にして考案された体操です。
- 「誰にでもできる」「どんな姿勢でもできる」といった特徴を持っており、道具等は必要ありません。

シルバーリハビリ体操指導士がレクチャーします！

- 尾道市が開催するシルバーリハビリ体操指導士養成講習会を受講し、市長の認定を受けた指導士が、それぞれの地域で活動しています。

参加方法

- 参加を希望される方は、お住まいの地域にある会場へ直接お越しください。
- 申込み不要です。

問い合わせ先

- 尾道市役所 高齢者福祉課 高齢者福祉係
〒722-8501 尾道市久保一丁目15番1号 TEL 0848-38-9137

北部エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
綾目まめに暮らそう会	綾目公民館	御調町綾目959-2	第3（木）	10:00～11:00
沖綾目まめに暮らそう会	沖綾目集会所	御調町綾目	第1（金）	13:30～14:30
石原活き活き健康教室	石原集会所	御調町市	第1・3（水）	10:00～11:00
みつぎまめに暮らそう会	市公民館	御調町市1110-1	毎週（火）	10:00～11:00
大町まめに暮らそう会	大町集会所	御調町大町	第2（水）	13:30～14:30
公文まめに暮らそう会	公文公会堂	御調町公文	第2（木）	10:00～11:00
ケアハウスまめに暮らそう会	ケアハウス1階 食堂	御調町高尾1348番地6	第2（月）	13:30～14:10
徳永まめに暮らそう会	徳永集会所	御調町徳永1077	第4（月）	10:00～11:00
下野間まめに暮らそう会	野間会館	御調町野間	第2（火）	13:30～14:30
本まめに暮らそう会	本集会所	御調町本522-1	第3（木）	13:30～14:30
菅まめに暮らそう会（夏期・冬期は休み）	菅クラブ	御調町菅	第4（月）	13:30～14:30
健康いきいき菅野 花水木	菅野公民館	御調町大塔	第4（金）	10:00～10:30
大田ふれあいサロンひまわり	いきいきサロン大田	御調町大田628-1	第3（金）	10:00～10:30
すみれ会江国	江国公会堂	御調町江田55-2	第3（水）	9:30～9:50
丸河南ふれあいサロンなごみ	丸河南集会所	御調町丸河南	第4（火）	10:00～10:30
倉戸ふれあいつどいの会	倉戸集会所	御調町倉戸	毎月最終（水）	9:30～10:30
Aコープまめに暮らそう会	Aコープパル店2階	御調町	毎週（水）	10:00～11:00
本郷平まめに暮らそう会	本郷平集会所	御調町本郷平	第1（水）	10:00～11:00
うぐいすまめに暮らそう会	川西集会所	御調町今津野	第2（木）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操・集	地域ネットワークコミュニティ「集」	ニチエー三成店敷地内	第3（水）	10:00～11:15
猪子迫まめに暮らそう会	猪子迫公民館	美ノ郷町猪子迫231-2	第2（金）	10:00～11:00
白江まめに暮らそう会	白江憩いの家	美ノ郷町白江342-3	第1・3（木）	10:00～11:00
体操教室あみだ堂	あみだ堂	美ノ郷町本郷1407-1	第1～4（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操教室 なごみ	才原なごみ館	美ノ郷町	第4（月）	10:00～11:00
ふれ愛サロンふじい川	5か所を巡回	参加希望者は場所を確認	第3（水）	10:00～10:15
木ノ庄東まめに暮らそう会	木ノ庄東公民館分館	木ノ庄町木梨163	第2・4（金）	10:00～11:15
山方まめに暮らそう会	山方公民館分館	木ノ庄町木梨山方215-4	第1（火）	10:00～11:00
やまなみ まめに暮らそう会	農村環境改善センター	木ノ庄町木門田2907-7	第3（木）	13:30～14:30
原田まめに暮らそう会 梶山田	ひかり苑	原田町梶山田	第1（水）	14:00～15:00
原田まめに暮らそう会 小原	いきいきサロン小原	原田町小原1654-5	第1（水）	10:00～11:00

東部エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
シルバーリハビリ体操 高須教室	東部公民館	高須町924-12	第2・4（金）	10:00～11:00
菜の花カフェ	オレンジカフェ高須町（個人宅）	高須町	第4（月）	10:05～10:30
シルバーリハビリ体操 西しんがい教室	西新涯集会所	高須町5735	第2・4（月）	13:30～14:30
シニア・カフェ西新涯	西新涯集会所	高須町5735	第2（金）	13:30～15:30
駅かふえ	東部南分館	高須町924-12	第3（金）	10:00～11:00の間の20分
シルバーリハビリ体操 浦崎教室	浦崎公民館	浦崎町2102-5	第1・3（金） 第2（水）・第4（木）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 満越教室	満越集会所	浦崎町4106-2	毎週（水）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 百島教室	いきいきサロン百島	百島町1081	第2（水）	14:00～15:00
シルバーリハビリ体操 下西教室	いきいきサロン下西	西藤町426-2	年6回	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操さわやか女性会	福田ふれあい館	西藤町1566-1	第1（火）	10:00～11:00
森実のつどい	いきいきサロン西藤	西藤町1872	第1（月）	13:30～14:20

西部エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
さくらグループ	井上恵子宅	井上恵子宅	第２・４（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 吉浦教室	いきいきサロン吉浦	吉浦町26-16	第１・３（木）	10:00～11:00
レクの会ねえねえ	いきいきサロン栗原	栗原東1丁目10-9	毎週（水）	10:30～11:30
レクの会ねえねえ	いきいきサロン栗原	栗原東1丁目10-9	毎週（水）	13:30～14:30
レクの会ねえねえ	いきいきサロン栗原	栗原東1丁目10-9	毎週（木）	10:00～11:00 (定例会の日は
シルバーリハビリ体操 金曜会	日比崎公民館	栗原西1丁目3-4	毎週（金）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操さんぽ	日比崎公民館	栗原西1丁目3-4	毎週（月）	10:00～11:00
体操教室	栗原公民館	西則末町11-32	第１・３（月）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 福祉センター教室	総合福祉センター	門田町22-5	第２・４（土）	10:00～11:00
スマイルの時間	総合福祉センター	門田町22-5	月２回（金）	10:00～10:20
男のストレッチ	総合福祉センター	門田町22-5	月１回（水）	10:00～11:00
門田にこにこクラブ	門田コミュニティーセンター	門田町30-19	第１・３（土）	9:00～10:00
シルバーリハビリ体操教室	門田コミュニティーセンター	門田町30-19	第２・４・５（土）	9:00～10:00
平原はつらつサロン	平原コミュニティセンター	平原4丁目2-37	月３回	10:00～11:00
ふれあいサロンひだまり	いきいきサロン三美園	美ノ郷町三成2279-146	第３（月）	13:30～14:30 14:40～15:40
ふれあいサロンモリング	ふれあいサロンモリング	三軒家町7-7	毎週（火）	10:00～11:00

中部エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
シルバーリハビリ体操 山波教室	山波公民館	山波町1290	第２・４（水）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 東谷教室	ふれあいサロンきぼう	山波町640-2	第４（日）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 旭ヶ丘教室	旭ヶ丘集会所	久保町	第２・４（木）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 久保教室	いきいきサロン久保	西久保町24-23	第１・３（木）	13:30～14:30
オレンジカフェサンサンくぼ	いきいきサロン久保	西久保町24-23	第２（火）	10:40～11:00
さくら会	いきいきサロン久保・ いきいきサロン防地	西久保町24-23/ 防地町9-35	第３（金）	10:00～10:30
ひだまり旭が丘	旭が丘集会所	久保町	第１（火）	10:00～10:30
筒湯ふれあいサロン	いきいきサロン筒湯	久保三丁目2-11	第３（水）	10:00～12:00
シルバーリハビリ体操 北久保教室	人権文化センター	防地町26-24	第１・３（火）	13:30～14:30
旭ふれあいサロン	人権文化センター	防地町26-24	第４（火）	10:00～10:30
ひだまり防地	いきいきサロン防地	防地町9-35	第１（金）	10:00～10:30
ふれあいサロンさくらんぼ	いきいきサロン新高山	新高山二丁目2631-383	第４（水）	12:30～13:00
シルバーリハビリ体操 土堂教室	しまなみ交流館	東御所町10-1	月2回(金)	13:30～14:30
商店街サロンどんぐりの会	商店街サロンもりあげ隊	土堂二丁目3-29	第２（水）	10:30～11:30
商店街サロン	商店街サロンもりあげ隊	土堂二丁目3-29	第３（金）	13:00～13:30

向島エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
シルバーリハビリ体操 中組教室	中組公民館	向島町	第１・３（金）	10:00～11:00
有道長寿会	有井公民館	向島町9651-5	第２・４（月）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 津部田教室	津部田コミュニティセンター	向島町14730-1	第２・４（火）	13:30～14:30
さざなみ会	サロンおかじま	向島町16058-245	第１・３（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 江奥教室	ひだまり交流館	向島町1919-2	第２・４（水）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 中富教室	中富浜コミュニティーセンター	向島町5580-53	第１・３（木）	9:30～10:30
シルバーリハビリ体操 向島教室	愛あいセンター	向島町5888-1	毎週（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 宇立教室	宇立公民館	向島町8030	第１・３（水）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 兼吉４丁目教室	兼吉４丁目公民館	向島町913-3	第２・３・４（木）	13:30～14:30
名郷丸教室	名郷丸公民館	向島町	第２・４（水）	10:00～11:00
めだかの学校	めだかの学校	向島町岩子島(1509-1隣)	毎週（金）	13:30～15:00
シルバーリハビリ体操 西富教室	西富浜公民館	向島町5687	第１・３（水）	13:30～14:30
東富１・２区シルバーリハビリ体操教室	東富公民館	向島町5524-1	第１・３（木）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 寺内教室	寺内公民館	向東町	第１・３（月）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 天女浜教室	天女浜公民館	向東町	第２・４（木）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 大町教室	大町公民館	向東町	第１・３（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 向東教室	向東公民館	向東町8670-2	第２・４（月）	10:00～11:00
ふれあいサロンしんがい	新開公民館	向東町	第１・３（月）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 歌教室	歌公民館	向東町12641	第２・４（木）	10:00～11:30

因島エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
土生健康サロン	土生公民館	因島土生町2574	第２（火）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 田熊教室	田熊公民館	因島田熊町1315-1	第３（月）	10:30～11:30
シルバーリハビリ体操 三庄教室	三庄公民館	因島三庄町2257-3	第３（火）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 中庄教室	釜寺集会所	因島中庄町219-2	第１（水）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 大浜教室	大浜公民館	因島大浜町426-15	第２（木）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 重井教室	重井公民館	因島重井町2978	第２・４（火）	13:30～14:30
すこやかサロン	小田浦集会所	因島重井町小田浦	第１（金）	13:30～15:30の間で30分
ハッスル棕浦	棕の里ゆうあいランド	因島棕浦町1069	第２・４（金）	10:00～11:00

生口島エリア

教室名	場所	住所	曜日	時間
シルバーリハビリ体操 瀬戸田教室	瀬戸田福祉保健センター	瀬戸田町林1288-7	第１～４（木）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 高根教室	いきいきサロン高根潮香園	瀬戸田町高根595	第１・３（金）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 荻教室	荻南風園	瀬戸田町荻2092	第４（水）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 光照苑教室	いきいきサロン光照苑	瀬戸田町瀬戸田482	第１・２（水）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 林教室	林公民館	瀬戸田町林843-1	第２・４（金）	10:00～11:00
シルバーリハビリ体操 垂水教室	垂水垂幸園	瀬戸田町垂水1190-3	第３（水）	13:30～14:30
シルバーリハビリ体操 東生口教室	東生口公民館	因島原町1591-1	第１・３（水）	13:30～14:30