



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、
高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、
さまざまな方面から総合的に支援します。

「シルバーリハビリ体操教室」に参加してみませんか



シルバーリハビリ体操とは、介護予防を目的とした体操です。

関節の柔軟性を高め、筋肉が強化できる運動で、高齢者はもちろん、どなたでも無理せず自分の体力・体調に合わせて気軽に取り組むことができます。

体操に興味のある方は、

ぜひお問い合わせください！

◎問い合わせ先◎

行方市 介護福祉課 地域包括支援センター

☎0299-55-0114

地区	教室名称	開催日		会場
麻生	麻生はつらつ会	第1・3金曜日	9:30～	麻生公民館
	行方みどり会	第1・3木曜日	9:30～	西浦地区学習センター
	新田若葉会	第2・4金曜日	9:30～	新田集会所
	中台・なかよし会	第2・4水曜日	9:30～	中台コミュニティセンター
	島並・コスモス会	第1・3金曜日	13:30～	島並農村集落センター
	白帆会	第1・3火曜日	13:30～	西浦地区学習センター
	藤井久保らくらく会	第1・3月曜日	9:30～	中之坊集会所
北浦	はつらつ寿会	第1・3火曜日	10:00～	北浦荘
	ラク北浦	第2・4金曜日	13:30～	北浦公民館
	要・すずらん会	第2・4月曜日	9:00～	要地区館
	稲ヶ谷・カナリヤ会	第2・4月曜日	9:30～	稲ヶ谷カナリヤ児童館
	依田谷・すみれ会	第1土曜日	9:30～	依田谷児童館
	行戸十ヶ沢・ひばり会	第1・3金曜日	9:00～	行戸十ヶ沢公民館
	武田・両宿会	第2・4木曜日	9:30～	武田地区館
	小貫楽々体操	第1・3水曜日	13:30～	小貫地区学習センター
	東大和名	第1・3火曜日	13:30～	東大和名生活改善センター
	成田ほがらか教室	第1・3金曜日	13:30～	成田田園都市センター
	内宿	第1・3土曜日	9:30～	内宿ふるさとコミュニティセンター
	長野江	第2・4水曜日	9:30～	長野江田園都市センター
	繁昌	第2・4金曜日	9:30～	繁昌地区学習センター
玉造	あさがお・水仙	第2・4月曜日	13:30～	玉造保健センター
	藤井長寿会	第2・4金曜日	9:30～	藤井公民館
	ひまわり	第2・(4)水曜日	13:30～	榎本地区農民研修センター
	紫陽花	第1・3木曜日	13:30～	玉造公民館
	新田親和会	第1水曜日	13:30～	新田コミュニティセンター
	舟津親和会	第1・3火曜日	9:30～	舟津ふるさとコミュニティセンター
	なでしこ羽生	第2・4木曜日	9:30～	羽生地区学習センター
	大好き上山会	第1・3金曜日	9:30～	上山農村集落センター
	中山貯筋クラブ	第2・4木曜日	13:30～	中山生活改善センター
	山ゆり会	第1・3月曜日	9:30～	西蓮寺公民館
	リフレッシュ八木蒔	第2・4月曜日	9:30～	八木蒔地区学習センター
	敬愛クラブ	第4火曜日	9:30～	谷島コミュニティセンター

◎体操の時間は、1時間半～2時間程度です。

※病院で運動制限されている方はご相談ください