

★『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◎
行方市役所 介護福祉課
☎0299-55-0111

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
	れいわ会	第2・4金曜日	13:30～	コテラス（白帆の湯隣）
	新田若葉会	第2・4金曜日	9:30～	コテラス（白帆の湯隣）
	シルシル会	第1・3火曜日	9:30～	麻生公民館
	健康クラブ	第2・4木曜日	13:30～	麻生公民館
	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
	コスモス会	第1・3金曜日	13:30～	コテラス（白帆の湯隣）
	白帆会	第1・3火曜日	13:30～	西浦地区学習センター
	根小屋ハッピー会	第2・4火曜日	9:30～	根小屋構造改善センター
	桜会	第1・3金曜日	13:30～	麻生公民館
北浦	天掛快会クラブ	第4火曜日	9:30～	天掛ふるさとコミュニティセンター
	ラーク北浦	第2・4金曜日	13:30～	北浦公民館
	武田・両宿会	第2・4木曜日	9:30～	両宿コミュニティセンター
	東大和名	第1・3月曜日	13:30～	東大和名生活改善センター
玉造	たまり場繁昌	第4月曜日	10:30～	繁昌地区学習センター
	藤井長寿会	第2・4金曜日	9:30～	藤井公民館
	霞会	第1・3火曜日	9:30～	舟津ふるさとコミュニティセンター
	あさがお・水仙	第2・4月曜日	13:30～	地域包括支援センター
	紫陽花	第1・3火曜日	13:30～	玉造公民館
	ひまわり会	第2・4水曜日	10:00～	榎本スポーツ交流センター
	大好き上山会	第1・3金曜日	9:30～	上山農村集落センター
	リフレッシュ八木蒔	第2・4水曜日	9:30～	八木蒔地区学習センター
	なでしこ羽生	第2・4木曜日	9:30～	羽生地区学習センター
	ハッピーおきす	第1・3金曜日	13:30～	沖洲農村集落センター
	いきいきヘルス体操教室	第1・3水曜日	9:30～	谷島コミュニティセンター
	ミモザ会	第1・3月曜日	10:00～	竹ノ塙農村集落センター

R7.5.1現在

※病院で運動制限されている方はご相談ください