

## シルバーリハビリ体操教室参加者募集

シルバーリハビリ体操を始めてみませんか？

シルバーリハビリ体操教室とは、加齢による筋力低下を予防し、いつまでもいきいきと元気に暮らすための体操を、皆さんにご紹介する教室です。

これまでの美和・御前山地区に加え、9月から大宮・山方・緒川地区での教室を開催します。この機会にぜひご参加ください。

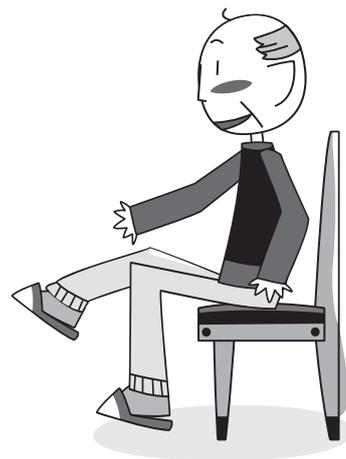
○日程等

【新規】

	大宮地区	山方地区	緒川地区
場所	総合保健福祉センター (かがやき)	山方公民館	緒川総合センター
時間	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
9月	1日・15日(火)	10日・24日(木)	9日・30日(水)
10月	6日・20日(火)	8日・22日(木)	14日(水)
11月	10日(火)	12日・26日(木)	11日・25日(水)
12月	1日・15日(火)	10日・24日(木)	9日(水)
平成28年 1月	19日(火)	14日・28日(木)	13日・27日(水)
2月	2日・16日(火)	25日(木)	10日(水)
3月	1日・15日(火)	10日・24日(木)	9日・23日(水)

【継続】

	美和地区	御前山地区
場所	美和山村開発センター	御前山上郷新農村集落センター
時間	10:00～11:00	10:00～11:00
9月	9日・16日(水)	8日・15日(火)
10月	7日・28日(水)	6日・27日(火)
11月	11日・25日(水)	10日・24日(火)
12月	2日・16日(水)	1日・15日(火)
平成28年 1月	13日・27日(水)	12日・26日(火)
2月	10日・17日(水)	9日・16日(火)
3月	9日・23日(水)	8日・22日(火)



- ・講習を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、家庭でできる体操をお伝えします。
- ・自分で会場まで来ることができる方であれば、どなたでも参加できます。
- ・参加費は無料で、事前の申し込みは不要です。
- ・水分補給のため、飲み物をお持ちください。

問 本庁 介護高齢課介護・高齢者福祉G ☎52-1111 内線173