

令和2年度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は、大田仁史先生が考案した介護予防のための体操です。教室では加齢による筋力低下を予防し、いきいきといつまでも元気に暮らすためのシルバーリハビリ体操を紹介します。

○茨城県知事より認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、家庭でできるシルバーリハビリ体操をお伝えします。

○自分で来場できる方であれば、どなたでも参加できます。

※水分補給のための飲み物を持参してください。※事前の申込不要、参加費無料

	大宮地域		大宮地域村石地区		山方地域	
会場	総合保健福祉センター(かがやき)		村石分館		山方公民館	
時間	10:00~11:00					
令和2年4月	7日(火)	21日(火)	9日(木)	23日(木)	2日(木)	16日(木)
5月	12日(火)	25日(月)	14日(木)	28日(木)	7日(木)	21日(木)
6月	2日(火)	16日(火)	11日(木)	25日(木)	4日(木)	18日(木)
7月	3日(金)	21日(火)	9日(木)	30日(木)	2日(木)	30日(木)
8月	4日(火)	18日(火)	13日(木)	27日(木)	6日(木)	20日(木)
9月	8日(火)	29日(火)	10日(木)	24日(木)	3日(木)	17日(木)
10月	5日(月)	20日(火)	8日(木)	22日(木)	1日(木)	15日(木)
11月	2日(月)	17日(火)	12日(木)	26日(木)	5日(木)	19日(木)
12月	15日(火)	25日(金)	10日(木)	24日(木)	3日(木)	17日(木)
令和3年1月	5日(火)	19日(火)	14日(木)	28日(木)	7日(木)	21日(木)
2月	5日(金)	19日(金)	18日(木)	25日(木)	4日(木)	18日(木)
3月	12日(金)	26日(金)	11日(木)	25日(木)	4日(木)	18日(木)
	美和地域		緒川地域		御前山地域	
会場	美和工芸ふれあいセンター		緒川老人福祉センター(やすらぎ荘)		御前山市民センター	
時間	10:00~11:00					
令和2年4月	15日(水)	22日(水)	1日(水)	15日(水)	9日(木)	23日(木)
5月	13日(水)	27日(水)	13日(水)	20日(水)	14日(木)	28日(木)
6月	10日(水)	24日(水)	3日(水)	17日(水)	11日(木)	25日(木)
7月	8日(水)	22日(水)	1日(水)	15日(水)	9日(木)	30日(木)
8月	12日(水)	26日(水)	5日(水)	19日(水)	6日(木)	27日(木)
9月	9日(水)	23日(水)	2日(水)	16日(水)	10日(木)	24日(木)
10月	14日(水)	21日(水)	7日(水)	21日(水)	8日(木)	22日(木)
11月	11日(水)	25日(水)	4日(水)	18日(水)	12日(木)	26日(木)
12月	9日(水)	23日(水)	2日(水)	16日(水)	10日(木)	24日(木)
令和3年1月	13日(水)	27日(水)	6日(水)	20日(水)	14日(木)	28日(木)
2月	10日(水)	24日(水)	3日(水)	17日(水)	18日(木)	25日(木)
3月	10日(水)	24日(水)	3日(水)	17日(水)	11日(木)	25日(木)

※新型コロナウイルス感染症に伴う対応のため、やむを得ず中止する場合があります。

問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線173