

令和4年度 シルバーリハビリ体操教室

いつでも
どこでも
一人でも

「介護・フレイル」にならない健康づくりのために

「体操教室参加者募集」

「出前体操教室募集」



起立で



床で



寝て



椅子で

●体操教室（申込不要・集合時間9:50まで・日程等は問い合わせ先へ）

【持ち物】飲み物、タオル 【その他】必ずマスクの着用

	地域	実施場所	実施日時	問い合わせ先
1	大宮①	おおみやコミュニティセンター	毎月第1・3火曜日 10:00～11:15	根本 佳子 ☎52-1512
2	大宮②	大宮南部コミュニティセンター (旧大宮農村環境改善センター)	毎月第2・4木曜日 10:00～11:15	坪井 さち子 ☎090-3542-0752
3	山方	山方地域センター別館 (旧山方公民館)	毎月第1・3木曜日 10:00～11:15	佐藤 信子 ☎57-3570
4	美和	美和地域センター別館 (旧美和工芸ふれあいセンター)	毎月第2・4水曜日 10:00～11:15	坏 純子 ☎58-2084
5	緒川	緒川高齢者コミュニティセンター やすらぎ荘	毎月第1・3水曜日 10:00～11:15	本橋 文子 ☎56-2951
6	御前山	御前山地域センター別館 (旧御前山市民センター)	毎月第2・4木曜日 10:00～11:15	石澤 京子 ☎55-2628

- 区長会・高齢者クラブ・各サロン等へ「出前体操教室」を行います
- 出前体操教室の依頼は、当地域の「問い合わせ先へ」
- コロナ感染防止対応で「休止する」場合があります

主催 常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会

問 本庁 長寿福祉課高齢者支援 G ☎52-1111 内線172・173