

「地域体操クラブ」日程表（令和6年4月～9月）

無料です！

【対象者】市内に住んでいる65歳以上の方 【実施時間】午前10時～11時30分

【参加方法】参加希望の方は、実施日に直接会場にお越しください。

【内容】シルバーリハビリ体操指導士による生活動作を楽にする「いきいきヘルス体操」や、筋力をつけるための「いきいきヘルスいっぱつ体操」、口腔機能向上の嚥下体操を主に行います。

- で囲まれた日程は、健康増進課による「移動健康相談」を行います(申込不要)。
→骨密度測定(自己負担額200円)、血圧、握力などを測定し、保健師・管理栄養士などの個別健康相談も行います。
- で囲まれた日程は、リハビリ専門職による「転倒予防・バランスアップ」のための講話等を行います(申込不要)。



会場	青木自治会館	内宿公民館 (筒戸)	みらい平 コミュニティセンター supported by 成島建設	谷和原公民館	谷和原公民館 谷原分館	西ノ台集会所	板橋 コミュニティ センター	谷井田 コミュニティ センター	谷和原公民館 福岡分館	小絹 コミュニティ センター	カスミ 富士見ヶ丘店	谷和原公民館 十和分館
	第1～4月曜日	第2・4月曜日	第1～4火曜日	第1～4火曜日	第1～4火曜日	第1～4水曜日	第1～4木曜日	第1～4木曜日	第1～4木曜日	第1～4金曜日	第1～4金曜日	第1・3金曜日
4月	1・8・15・22	8・22	2・9・16・23	2・9・16・23	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	4・11・18・25	4・11・18・25	5・12・19・26	5・12・19・26	5・19
5月	13・20・27	13・27	14・21・28	7・14・21・28	7・14・ 21 ・28	8・15・22	9・16・23	9・16・23	9・16・23	10・17・24	10・ 17 ・24	17
6月	3・10・17・24	10 ・24	4・11・18・25	4・11・18・25	4 ・11・18・25	5・12・ 19 ・26	6・13・27	6・13・20・ 27	6・13・20・27	7・14・21・28	7・ 14 ・21・28	7・21
7月	1・8・22	8 ・22	2・9・23	2・9・16・23	2・9・16・23	3 ・10・17・24	4・11・18・25	4・11・ 18 ・25	4・11・18・25	5・12・19・26	5・12・19・26	5・19
8月	5・19・26	26	6・20・27	6・20・27	6・20・27	7・21・28	1・8・22	1・8・22	1・8・22	2・9・23	2・9・23	2
9月	2・9	9	3・10	3・ 10 ・17・24	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・ 19 ・26	5・12・19・26	5・12・19・26	6・13・20・ 27	6・13・20・27	6・20

※会場の都合により、実施日が変更になる場合があります。「広報つくばみらい」内の介護予防カレンダーにも実施日を掲載しています。

※悪天候等で、急遽中止となる場合があります。個人への中止の連絡は行っておりませんので、介護福祉課へお問合せください。 つくばみらい市役所 介護福祉課 ☎0297-58-2111(内線4305)