

「地域体操クラブ」 日程表（令和7年4月～9月）

無料です！



□・・・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、歯科衛生士の個別健康相談もあります。

○・・・リハビリ専門職による「健康長寿でいるためのポイント」について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	7・14・21・28	14・28	1・8・15・22	1・8・15・22	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	3・10・17・24	3・10・17・24	4・11・18・25	4・11・18・25	4・18
5月	12・19・26	12・26	13・20・27	13・20・27	13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22	1・8・15・22	1・8・15・22	2・9・16・23	2・9・16・23	2・16
6月	2・9・16・23	9・23	3・10・17・24	3・10・17・24	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	5・12・26	5・12・19・26	6・13・20・27	6・13・20・27	6・20
7月	7・14	14	会場都合の ため お休み	1・8・15	1・8・15	2・9・16	3・10・17	3・10・17	3・10・17	4・11・18	4・11・18	4・18
8月	熱中症リスクが高まるため、お休みとなります。											
9月	1・8・22	8・22	9	2・9・16	2・9・16	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

※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」の介護予防カレンダーにも実施日を掲載しています。

※会場によって駐車場がない場合もあります。会場の場所など不明な点がありましたら介護福祉課にお問合せください。

※悪天候等で、急きょ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、介護福祉課にお問合せください。

「シルバーリハビリ体操」は、肩こり予防やひざ痛予防などに効果あり！

詳しい体操の動画はこちら



【お問合せ先】つくばみらい市役所 介護福祉課
TEL 0297(58)2111 内線4305