

「地域体操クラブ」で 健康長寿を伸ばしましょう！



【対 象】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

【実施会場】「地域体操クラブ」日程表をご覧ください。

【参加方法】参加ご希望の方は、実施日に直接会場にお越しください。

【内 容】

茨城県認定の市民ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」による

①生活動作を楽にする「いきいきヘルス体操」

②筋力をつけるための「いきいきヘルスいっぱつ体操」

③口腔機能向上のための嚥下体操 などを主に行います。

【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