

「地域体操クラブ」 日程表（令和7年10月～令和8年3月）

無料です！

会場都合により「骨密度測定」以外行います。ご了承ください。

□…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・歯科衛生士などの個別健康相談も行います。

○…体操のほか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
令和7年 10月	6・20・27	27	7・21・28	7・14・ 21 ・28	7・14・21・28	1・8・15・22	2・9・ 16 ・23	2・9・16	2・9・16・23	3 ・10・17・24	3・10・17・24	3・ 17
11月	10・17	10	11・18	4・11・18・25	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	6・13・20・27	6・13・ 20 ・27	7 ・14・21・28	7・14・21・ 28	7・21
12月	1・8・15・22	8 ・22	2・ 9 ・16・23	2・9・16・23	2・9・16・23	3・10・17	4・11・18	4・11・18	4・ 11 ・18	5・12・19	5・ 12 ・19	5 ・19
令和8年 1月	5・19・26	26	6・20・27	6・13・20・27	6・13・20・27	7・14・21・28	8・15・22	8・15・22	8・15・22	9・16・23	9・16・23	16
2月	2・ 9 ・16	9	3 ・10・17	3・10・17・24	3・10・17・24	4・18・25	5・12・19・26	5・12・19・26	5・12・19・26	6・13・20・27	6・13・20・27	6・20
3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・19・26	5・12・19・26	6・13・27	6・13・27	6

※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。

※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。

【お知らせ】

①令和7年10月から発声練習の後に「歌」を再開します！お楽しみに！

②いきいきヘルス体操の「床」「椅子」「起立」の体操を、会場環境等にあわせて行う予定です。適宜持ち物など各会場にてご案内いたします。

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