

# 地域体操クラブ開催中！

いつまでも元気に、自分らしく。



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  
介護予防に効果のある体操を主に行います！

かんたんな体操で  
筋力キープ

生活動作が  
楽になる

おしゃべりで  
つながりを楽しむ

↓お近くの会場はコチラ↓

## 谷和原公民館

つくばみらい市古川1025

開催日：第1～4火曜日

## 谷和原公民館 谷原分館

つくばみらい市東西櫛戸入会地

開催日：第1～4火曜日

開催時間：すべての会場 午前10時～11時30分

※参加ご希望の方は、開催日に直接会場にお越しください。

※上記会場の開催日は、会場都合により休みになる場合があります。また、上記以外にも開催会場がありますので、毎月の広報または市ホームページをご覧ください。

### お問合せ先

つくばみらい市役所 介護福祉課

☎ 0297 (58) 2111 内線4305

市ホームページは  
コチラ

シル・リハ体操  
動画はコチラ

