



# 「地域体操クラブ」開催中！

## いつまでも動けるからだをつくらう！

「地域体操クラブ」では、茨城県認定の市民ボランティアである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などを行います。

「生活が楽になる」「肩痛・腰痛・膝痛などの予防」「転倒予防」などの効果が期待されます。

市内12カ所で開催中！

裏面「地域体操クラブ」日程表をご覧ください。

【会場】

- ・谷和原公民館
  - ・谷和原公民館 各分館
  - ※青木自治会館 内宿公民館 西ノ台集会所
  - ・各コミュニティセンター
  - ・カスミ富士見ヶ丘店
- (※の3会場は駐車場がありません。お車でのご来場はご遠慮ください。)

【時間】 午前10時～11時30分（すべての会場）

参加ご希望の方は、開催日に直接会場にお越しください。

シル・リハの動画は  
コチラ



市ホームページは  
コチラ



お問い合わせ先

つくばみらい市 介護福祉課  
☎0297 (58) 2111 (代表)