



参加者募集！

参加費
無料

シニアストレッチ体験会

『シニアストレッチ』は、筋肉をゆっくり伸ばし柔軟性を保つ高齢者向けのやさしい運動です。転倒しにくい体づくりや介護予防に役立ち、無理なく続けられます。

この体験会は、地域で安全に楽しくシニアストレッチに取り組めるよう講習と認定を受けた市民ボランティア『シニアストレッチリーダー』が中心となって行います。

身近な場所で仲間と一緒に、運動習慣を始めませんか？

みんなで
元気に楽しく
シニアストレッチ！



1. 日時 ①令和8年 9月30日（水）
②令和8年10月14日（水）
両日とも午後1時30分～2時30分（受付：午後1時15分～）
2. 会場 つくばみらい市谷和原公民館 和室
（つくばみらい市古川1025）
3. 内容 市民ボランティア『シニアストレッチリーダー』による
シニアストレッチの実施
4. 対象 つくばみらい市在住の65歳以上の方
5. 定員 各日10人（応募多数の場合は抽選）
6. 持ち物 飲み物（水分補給） タオル
7. その他

- ①高血圧や腰痛等の持病がある方は、事前にかかりつけ医へ参加の可否を相談してください。
- ②運動制限の指示がある方、介助が必要な方はご参加いただけません。

お問合せ・お申し込み先
つくばみらい市役所 介護福祉課

〒300-2395 つくばみらい市福田195

☎0297（58）2111（内線4305）

申込締切：令和8年9月14日（月）

介護福祉課窓口、電話またはいばらき
電子申請のいずれかでお申込みください。

いばらき電子申請は
こちらから



ご参加お待ちしております！