回 覧

令和８年10月15日

地域体操クラブ開催中！

いつまでも元気に、自分らしく。





茨城県知事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

体力に自信のない方でも安心

生活動作が楽になる

↓お近くの会場はコチラ↓

筒戸内宿公民館

※駐車場はありません。お車での来場は原則お控えください。

開催日：第2・4月曜日

西ノ台集会所

※駐車場はありません。お車での来場は原則お控えください。

開催日：第1～4水曜日

小絹コミュニティセンター

つくばみらい市小絹 848

開催日：第1～4金曜日

開催時間：午前10時～11時30分　※祝日年末年始を除く

日程詳細は裏面をご覧ください⇒

※参加ご希望の方は、開催日に直接会場にお越しください。

※上記以外にも市内12カ所に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。

【お問い合わせ先】
つくばみらい市役所　介護福祉課
☎０２９７（５８）２１１１　内線４３０７

市ホームページはコチラ

体操の様子はコチラ

地域体操クラブ日程表（令和８年10月～令和９年３月）

介護予防のための「椅子」「起立」「床」の体操を、会場環境等にあわせて行います。
持ち物などは会場にてご案内いたしますので、参加ご希望の方は、開催日に直接会場にお越しください。
※会場都合や悪天候等で、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、介護福祉課にお問い合わせください。

会場：**【筒戸内宿公民館】**　※駐車場がありません。お車でのご来場は原則お控えください
日時：　第２・４月曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	26日
11月	9日
12月	14日

令和９年	
１月	25日
２月	8日　22日
３月	8日

会場：**【西ノ台集会所】**　※駐車場がありません。お車でのご来場は原則お控えください
日時：　第１～４水曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	7日　14日　21日　28日
11月	4日　11日　18日　25日
12月	2日　9日(移動健康相談)　16日

令和９年	
１月	6日　13日　20日　27日
２月	3日　10日　17日　24日
３月	3日　10日　17日　24日

会場：**【小絹コミュニティセンター　多目的室】**
日時：　第１～４金曜日　　午前１０時～１１時３０分

(注)小絹コミュニティセンターは、空調設備の不具合のため休館中です。開館しだい、再開予定です。（１０月２日現在）

令和８年	
10月	23日
11月	６日　13日　20日　27日
12月	４日　11日　18日

令和９年	
１月	8日　15日　22日
２月	５日　12日　19日　26日
３月	５日　12日　19日　26日

※移動健康相談
このマークがある日は体操は行わず、健康増進課による「移動健康相談」を行います（申し込み不要）。
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・歯科衛生士の個別健康相談もあります。



地域体操クラブは、事前申し込み不要、無料です。
ぜひ、お気軽にお越しください。

【お問い合わせ先】 つくばみらい市役所　介護福祉課
TEL　0297(58)2111　内線4307/4305