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↓

みらい平
コミュニティセンター
Supported by 成島建設
つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1
開催日：第1～4火曜日

板橋
コミュニティセンター
つくばみらい市板橋 2675-1
開催日：第1～4木曜日

カスミ
富士見ヶ丘店
イートインコーナー2階
つくばみらい市富士見ヶ丘 1-1
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：【みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設　多目的室】

日時：第１～４火曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	20日　27日
11月	10日　17日
12月	15日　22日

令和９年	
1月	5日　19日　26日
2月	2日　9日　16日
3月	2日　9日　16日

会場：【板橋コミュニティセンター　多目的室】

日時：第１～４木曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	1日　8日　15日　22日
11月	12日(移動健康相談)　19日　26日
12月	3日　10日　17日

令和９年	
1月	7日　14日　21日　28日
2月	4日　18日　25日
3月	4日　11日　18日　25日

会場：【カスミ富士見ヶ丘店　イートインコーナー２階】

日時：第１～４金曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	2日　9日　16日　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（ミニフレイルチェック）
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。ミニフレイルチェックの日は、骨密度測定以外を行います。

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