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↓

谷和原公民館
谷原分館
つくばみらい市東楢戸西楢戸入会地4-1
開催日：第1～4火曜日

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

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：**【谷和原公民館　谷原分館】**
日時：第１～４火曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	６日　13日　20日（移動健康相談）　27日
11月	10日　17日　24日
12月	１日　８日　15日　22日

令和９年	
１月	５日　12日　19日　26日
２月	2日　９日　16日
３月	２日　９日　16日　23日

会場：**【谷和原公民館　和室１・2】**
日時：第１～４火曜日　　午前１０時～１１時３０分

令和８年	
10月	６日　13日　20日　27日
11月	10日　17日　24日
12月	１日　８日　15日　22日

令和９年	
１月	５日　12日　19日　26日
２月	２日　９日　16日
３月	２日　９日　16日　23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