

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

つくばみらい市東檜戸西檜戸入会地
4-1

開催日：第1～4火曜日

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

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	27日
			(移動健康相談)	
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：【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：【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