「地域体操クラブ」日程表（令和８年９月～令和９年３月）

事前申し込み不要、無料です！

いきいきヘルス体操の「椅子」「起立」「床」の体操を、会場環境等にあわせて行います。適宜持ち物などは会場にてご案内いたします。

□・・・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（申込不要）。
→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・歯科衛生士などの個別健康相談も行います。
※1/22（金）のカスミ富士見ヶ丘店では、会場の都合により骨密度測定以外を行います。ご了承ください。

（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（8月24日現在）。
開館しだい、再開予定です。

開催時間　午前10時～11時30分（全会場共通）

会場	青木自治会館	内宿公民館（筒戸）	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	谷和原公民館	谷和原公民館谷原分館	西ノ台集会所	板橋コミュニティセンター	谷井田コミュニティセンター	谷和原公民館福岡分館	小絹コミュニティセンター	カスミ富士見ヶ丘店	谷和原公民館十和分館
	第1～4月曜日	第2・4月曜日	第1～4火曜日	第1～4火曜日	第1～4火曜日	第1～4水曜日	第1～4木曜日	第1～4木曜日	第1～4木曜日	第1～4金曜日	第1～4金曜日	第1・3金曜日
令和8年9月	7・14・28	14・28	1・8・15	1・8・15	1・8・15	2・9・16	3・10・17	3・10・17	3・10・17・24	(注) 25	4・11・18・25	4・18
１０月	5・19・26	26	20・27	6・13・20・27	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22	1・8・15・22	1・8・15・22	(注) 2・9・23	2・9・16・23	2・16
１１月	2・9・16	9	10・17	10・17・24	10・17・24	4・11・18・25	12・19・26	5・12・19・26	5・12・19・26	(注) 6・13・20・27	6・13・20・27	6・20
１２月	7・14・21	14	15・22	1・8・15・22	1・8・15・22	2・9・16	3・10・17	3・17	3・10・17	(注) 4・11・18	4・11・18	4・18
令和9年1月	4・18・25	25	5・19・26	5・12・19・26	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	7・14・21・28	7・14・21・28	(注) 8・15・22	8・15・※22	15
２月	1・8・15・22	8・22	2・9・16	2・9・16	2・9・16	3・10・17・24	4・18・25	4・18・25	4・18・25	(注) 5・12・19・26	5・12・19・26	5・19
３月	1・8・15	8	2・9・16	2・9・16・23	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	4・11・18・25	4・11・18・25	(注) 5・12・19・26	5・12・19・26	5・19

・会場の都合により実施日が変更になる場合があります。「広報つくばみらい」の介護予防カレンダーにも実施日を掲載しています。
・青木自治会館、内宿公民館、西ノ台集会所には駐車場がありません。
・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。

会場の場所や日程等、ご不明な点がございましたら、お気軽に介護福祉課までお問い合わせください。

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