

参加費無料



令和3年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

事前申込制

【受付時間】午前9時45分～午前10時

【体操教室】午前10時～午前11時15分

		古河福祉の森会館 (ホール・研修室) ※は研修室のみ	中田公民館 (視聴覚室)	東公民館 (会議室・和室)	はなももプラザ (ホール/会議室) ※は会議室	いちようプラザ (ホール)	健康の駅 (健康づくりセンター/ 視聴覚室) ※は視聴覚室	中央公民館 (大ホール/学習室) ※は学習室	ユースセンター総和 (ホール・和室)	つつみ公民館 (ホール)	三和農村環境 改善センター (ホール)	三和地域福祉 センター (娯楽室・機能回復訓練室)
曜日		第1・3金曜日	第1・3火曜日	第1・3水曜日	水曜日	金曜日	火曜日	火曜日	金曜日	月曜日	水曜日	月・火・水 ※標記なしは月曜日
1 グ ル ー プ	6月	18日	15日	16日	23日	25日	22日	22日	25日	21日	16日	14日・21日
	7月	2日・16日	6日・20日	7日・21日	14日・28日	9日	13日※・27日	13日・27日※	9日	5日	7日・21日	12日・27日(火)
	8月	6日※・20日	3日・17日	4日・18日	18日※・25日※	13日・27日	17日※・24日	10日・24日	13日・27日	2日・16日	4日・18日	16日・31日(火)
	9月	3日・17日	7日・21日	1日・15日	8日※・22日※	10日・24日	14日・28日	14日※・28日	10日・24日	6日	1日・15日	7日(火)・27日
	10月	1日・15日※	5日・19日	6日・20日	13日※・27日	8日・22日	26日	12日・26日	8日・22日	4日・18日	6日・20日	18日・25日
	11月	5日※・19日	2日・16日	17日	10日・24日	12日・26日	9日※	9日※	12日・26日	1日・15日	17日	15日・22日
	12月	3日※・17日	7日・21日	1日・15日	8日・22日	10日・24日	14日※・28日	14日・21日※	10日・24日	6日・20日	1日・15日	1日(水)・27日
	1月	7日・21日	18日	19日	12日・26日	7日・21日	25日※	11日※・25日※	14日・28日	17日	5日・19日	17日・31日
	2月	4日・18日	1日・15日	2日・16日	2日・9日	25日	15日※・22日	8日※・22日	25日	7日・21日	2日・16日	14日・21日
	3月	4日・18日※	1日・15日	2日・16日	9日・23日	11日・25日	8日※・22日	8日・22日	11日・25日	7日	2日・16日	14日・28日
2 グ ル ー プ	曜日	第2・4金曜日	第2・4火曜日	第2・4水曜日								
	6月	25日	22日	23日								
	7月	9日	13日・27日	14日・28日								
	8月	13日・27日	10日・24日	11日・25日								
	9月	10日・24日	14日・28日	8日・22日								
	10月	8日※・22日※	12日・26日	27日								
	11月	12日※・26日	9日	10日・24日								
	12月	10日※・24日	14日	8日・22日								
	1月	14日・28日	11日・25日	12日・26日								
	2月	25日	8日・22日	9日								
3月	11日・25日	8日・22日	9日・23日									

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室への参加には事前申し込みが必要です。
 《申込期間：令和3年4月16日(金)～5月20日(木)》
 電話または来所にてお申込みください。

◆定員 **各会場25名** (「ユースセンター総和」は同日2会場を実施のため50名)
 ※定員を超える場合は抽選になります

◆3密(密集、密接、密閉)を避けるため、お申込みはおひとり様1会場
 1グループに限りますのでご協力をお願いいたします。

◆日程・会場については都合により変更となる場合があります。

◆古河ケーブルテレビ「すこやか体操」で毎日3回(6時、11時、15時)
 シルバーリハビリ体操を放送中です!ぜひ、ご覧ください。



《問合せ・申込み》 古河市健康づくり課 成人保健係 (古河福祉の森会館内)
 電話 48-6883