

## シルバーリハビリ体操教室

いつでも、どこでも、どなたでもできる介護予防を目的とする体操です。

**時間** 午前 10 時～ 11 時 30 分

**対象** シルバーリハビリ体操に興味のある高齢者

**定員** 約 30 人～ 60 人

※ 会場によって定員が異なり制限があります。

**費用** 無料

**持参物** 体操のできる服装(動きやすい服装)、  
飲み物、タオル

**申込** 各教室の会場で直接申し込み

**問** 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」  
内) ☎92-5838

※ 日程は、変更になる場合がありますので、事  
前に問い合わせください。

場所	曜日	期日
中田公民館	火曜日	4/5・19、5/10・24、6/7・21、7/5・19、8/2・23、9/6・20、 10/4・18、11/1・15、12/6・20、(H29)1/10・24、2/7・21、3/7・ 21
古河福祉の森会館	金曜日	【グループ①】 4/1・15、5/6・20、6/3・17、7/1・15、8/5・19、9/2・16、10/7・ 21、11/4・18、12/2・16、(H29)1/6・20、2/3・17、3/3・17 【グループ②】 4/8・22、5/13・27、6/10・24、7/8・22、8/12・26、9/9・23、 10/14・28、11/11・25、12/9・23、(H29)1/13・27、2/10・24、 3/10・24 ※①・②グループに分かれて実施します。
はなももプラザ(地域交流センター) ----- 古河東公民館	水曜日	4/13・27、5/11・25、6/8・22、7/13・27、8/10・24、9/14・ 28、10/12・26、11/9・30、12/14・28、(H29)1/11・25、2/8・ 22、3/8・22
古河リバーサイド倶楽部	金曜日	4/1・15、5/6・20、6/3・17、7/1・15、8/5・19、9/2・16、10/7・ 21、11/4・18、12/2・16、(H29)1/6・20、2/3・17、3/3・17
総和福祉センター「健康の駅」	火曜日	4/12・26、5/10・24、6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・ 27、10/11・25、11/8・22、12/13・27、(H29)1/10・24、 2/14・28、3/14・28
ユースセンター総和	金曜日	4/8・22、5/13・27、6/10・24、7/8・22、8/12・26、9/9・23、 10/14・28、11/11・25、12/9・16、(H29)1/13・27、2/10・24、 3/10・24
コミュニティセンター総和	第1金曜日 第3水曜日	4/1・20、5/6・18、6/3・15、7/1・20、8/5・17、9/2・21、10/7・ 19、11/4・16、12/2・21、(H29)1/6・18、2/3・15、3/3・15
つつみ公民館	月曜日	4/4・18、5/2・16、6/6・20、7/4・18、8/1・22、9/5・19、 10/3・17、11/7・21、12/5・19、(H29)1/16・23、2/6・20、 3/6・20
三和地域福祉センター	月曜日	4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/17、11/14、12/19、 (H29)1/23、2/13、3/13
三和公民館	金曜日	4/8・22、5/13・27、6/10・24、7/8・22、8/12・26、9/9・23、 10/14・28、11/11・25、12/9・23、(H29)1/13・27、2/10・24、 3/10・24
三和農村環境改善センター	水曜日	4/6・20、5/4・18、6/1・15、7/6・20、8/3・17、9/7・21、10/5・ 19、11/2・16、12/7・21、(H29)1/18、2/1・15、3/1・15