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 市内在住でシルバーリハビリ体操に興味のある 65 歳以上の人
定員 約 30 人～ 60 人
 (会場によって定員が異なります)
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 教室開催の当日に各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」)
 ☎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	4/4・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、(H30)1/9・16、2/6・20、3/6・20
古河福祉の森会館	金曜日	【グループ①】 4/7・21、5/5・19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20、11/3・17、12/1・15、(H30)1/5・19、2/2・16、3/2・16 【グループ②】 4/14・28、5/12・26、6/9・23、7/14・28、8/11・25、9/8・22、10/13・27、11/10・24、12/8・22、(H30)1/12・26、2/9・23、3/9・23 ※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	4/12・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、(H30)1/10・24、2/14・28、3/14・28
古河リバーサイド倶楽部	金曜日	4/7・21、5/5・19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20、11/3・17、12/1・15、(H30)1/12・19、2/2・16、3/2・16
総和福祉センター「健康の駅」	火曜日	4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26、10/10・24、11/14・28、12/12・26、(H30)1/9・23、2/13・27、3/13・27
ユースセンター総和 ※7月～12月は中央公民館で実施。	金曜日	4/7・21、5/12・26、6/9・23、7/14・28、8/11・25、9/8・22、10/13・27、11/10・24、12/8・22、(H30)1/12・26、2/9・23、3/9・23
コミュニティセンター総和	第1金曜日 第3水曜日	4/7・19、5/12・17、6/2・21、7/7・19、8/4・16、9/1・20、10/6・18、11/10・15、12/1・20、(H30)1/17、2/2・21、3/2・14
つつみ公民館	月曜日	4/3・17、5/1・15、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4・18、10/2・16、11/6・20、12/4・18、(H30)1/8・15、2/5・19、3/5・19
三和地域福祉センター	月曜日	4/10、5/15、6/12、7/10、8/21、9/11、10/23、11/13、12/11、(H30)1/15、2/19、3/12
三和公民館(三和庁舎3階)	金曜日	4/14・28、5/12・26、6/9・23、7/14・28、8/11・25、9/8・22、10/13・27、11/10・24、12/8・22、(H30)1/12・26、2/9・23、3/9・23
三和農村環境改善センター	水曜日	4/5・19、5/10・17、6/7・21、7/5・19、8/2・23、9/6・20、10/4・18、11/1・15、12/6・20、(H30)1/10・17、2/7・21、3/7・28