

健康長寿をめざして！ はじめてみませんか？

# 令和6年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

【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



参加費無料  
申込制

会場	古河福祉の森会館 (ホール/和室他) ※は和室他		古河断熱東公民館 (会議室/和室)		古河断熱 中田公民館 (ホール)	ヤクルト はなももプラザ (ホール)	いちよう プラザ (ホール)	古河歴史 博物館 (研修室)	会場	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)	野本電設工業 コスモプラザ (3階多目的室・ 会議室)
	①	②	①	②								
曜日	第1・3(金)	第2・4(金)	第1・3(水)	第2・4(水)	第1・3(火)	第2・4(水)	第2・4(金)	第1・3(金)	曜日	第1・3(水)	第2(月)	第2・4(金)
定員	30人	30人	50人	50人	50人	50人	30人	15人	定員	30人	30人	60人
4月	5日・19日	12日・26日	3日・17日	10日・24日	16日	10日・24日	12日・26日	5日・19日	4月	3日・17日	8日	12日・26日
5月	17日	10日・24日	1日・15日	8日・22日	7日・21日	8日・22日	10日・24日	17日	5月	1日・15日	13日	10日・24日
6月	7日・21日	14日・28日	5日・19日	12日・26日	4日・18日	12日・26日	14日・28日	7日・21日	6月	5日・19日	10日	14日・28日
7月	5日・19日※	26日※	3日・17日	10日・24日	2日・16日	10日・24日	12日・26日	5日・19日	7月	3日	8日	12日・26日
8月	/		7日・21日	28日	/		/		8月	7日・21日	5日	9日・23日
9月	20日※	13日※・27日※	4日・18日	11日・25日	3日・17日	11日・25日	13日・27日	6日・20日	9月	4日・18日	9日	13日・27日
10月	4日※・18日※	11日※・25日※	2日・16日	9日・23日	15日	9日・23日	11日・25日	4日・18日	10月	2日・16日	21日	11日・25日
11月	1日※・15日※	8日※・22日※	6日・20日	13日・27日	5日・19日	13日・27日	8日・22日	1日・15日	11月	6日・20日	11日	8日・22日
12月	6日※・20日※	13日※・27日※	4日・18日	11日・25日	3日・17日	11日・25日	13日・27日	6日・20日	12月	4日・18日	9日	13日・27日
1月	17日※	10日※・24日※	15日	8日・22日	21日	8日・22日	10日・24日	17日	1月	15日	20日	10日・24日
2月	7日※・21日※	14日※・28日※	5日・19日	12日・26日	4日・18日	12日・26日	14日・28日	7日・21日	2月	5日・19日	10日	28日
3月	7日・21日	14日・28日	5日・19日	12日・26日	4日・18日	12日・26日	14日・28日	7日・21日	3月	5日・19日	10日	14日・28日

会場	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/和室) ※は和室	つつみ 公民館 (ホール)	ユーセンター KI防水 (ホール・和室)	
曜日	第2・4(火)	第2・4(火)	第1・3(月)	第2・4(金)	
定員	20人	20人	25人	50人	
4月	9日※・23日	9日・23日	1日・15日	12日※・26日※	中央公民館
5月	14日・28日※	14日・28日	20日	10日※・24日※	
6月	11日※・25日※	11日・25日	3日・17日	14日※	
7月	9日・23日※	9日・23日	1日	12日※・26日※	ユーセンターKI防水
8月	27日	27日	5日・19日	9日・23日	
9月	10日・24日※	10日・24日	2日	27日	
10月	8日※・22日※	8日・22日	7日・21日	11日・25日	
11月	12日※・19日	12日・26日	18日	8日・22日	
12月	10日・24日※	10日※・24日※	2日・16日	13日・27日	
1月	14日・28日※	14日※・28日※	6日・20日	10日・24日	
2月	25日※	25日	3日・17日	14日・28日	
3月	11日・25日	11日・25日	3日・17日	14日・28日	

～ユーセンターKI防水の  
体操教室について～

4月～7月(※)は会場が  
使用できないため、  
中央公民館(大ホール)で  
実施します。

8月からはユーセンターKI  
防水で実施します。

お間違えの無いように  
ご参加ください。

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

**申込方法 (事前申込制)**

教室以外の時間は公民館等会場での  
申込受付は行っていません。

- ・ 場所：シルバーリハビリ体操教室実施会場
- ・ 時間：9時45分～11時15分

別紙申込書に記入しお申込みください。  
お申込みはおひとり様1会場1グループに限ります。

**ご了承ください**

- ・ 会場の都合等により、日程や会場の変更または利用できない場合があります。



《問合せ》 古河市高齢介護課 電話 92-4921  
(古河市総和福祉センター「健康の駅」内)