健康長寿をめざして！ はじめてみませんか？

令和７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30分

参加費無料
申込制

古河会場

会場	古河福祉の森会館（ホール/和室他）※は和室他 ①	古河福祉の森会館 ②	古河断熱東公民館（会議室・和室） ①	古河断熱東公民館 ②	古河断熱中田公民館（ホール）	山水はなももプラザ（ホール）	いちょうプラザ（ホール）	古河歴史博物館（研修室）
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)
定員	30人	30人	50人	50人	50人	50人	30人	15人
4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
5月	2日・16日	9日・23日	7日・21日	14日・28日	20日	14日・21日	9日・23日	2日・16日
6月	6日・20日	13日・27日	4日・18日	11日・25日	3日・17日	11日	13日・27日	6日・20日
7月	4日・18日	25日	2日・16日	9日・23日	1日・15日	9日・23日	11日・25日	4日・18日
8月			6日・20日	27日				1日
9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
10月	3日・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	3日・17日
11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
12月	5日・19日	12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※
1月	16日	9日※・23日	7日・21日	14日・28日	20日	14日・28日	9日・23日	16日※
2月	6日・20日※	13日・27日	4日・18日	25日	3日・17日	4日・18日	13日・27日	6日※・20日※
3月	6日	13日・27日	4日・18日	11日・25日	3日・17日	11日	13日・27日	6日※

はなももプラザへ会場変更

三和会場

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スプラザ（3階多目的室・会議室）※は1階ホール
曜日	第1・3(水)	第2(月)	第2・4(金)
定員	30人	30人	60人
4月	2日・16日	14日	11日・25日
5月	7日・21日	12日	9日※・23日
6月	4日・18日	9日	13日・27日
7月	2日・16日	14日	11日・25日
8月	6日・20日	4日	8日・22日
9月	3日・17日	8日	12日・26日
10月	1日・15日	20日	10日・24日
11月	5日・19日	10日	14日・28日
12月	3日・17日	15日	12日・26日
1月	7日・21日	19日	9日・23日
2月	4日・18日	16日	13日※
3月	4日・18日	9日	13日・27日

総和会場

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

中央公民館へ会場変更

ご注意ください！

～会場の変更について～

つつみ公民館・古河歴史博物館の体操教室は、会場の都合により、別の会場に変更になる月があります。

お間違えの無いようにご参加ください。

申込方法（事前申込制）

教室開催日以外の時間は公民館等会場での申込受付は行っておりません。

体操教室開催日に、各会場で申込みを受け付けます。
・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30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

♪古河ケーブルテレビで放送中♪
「すこやか体操」
毎日3回　6時、11時、15時
お家でもシルリハ体操を
やってみよう！！

《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）