



健康長寿をめざして！はじめてみませんか？

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

総和会場	会場	ユーセンター K1防水 (ホール・和室)		つつみ公民館 (ホール)		ふくろうの森プラザ (総和地域交流センター) (多目的室1・2)								
		①★	②	①	②	①	②	①	②	会場	第2・4(金)	第1・3(月)	第1・3(火)	第2・4(火)
曜日	第2・4(金)	第1・3(月)	第1・3(火)	第2・4(火)	会場	第2・4(金)	第1・3(月)	第1・3(火)	第2・4(火)	会場	第2・4(金)	第1・3(月)	第1・3(火)	第2・4(火)
定員	50人	25人	20人	20人	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
4月	10日・24日	6日・20日	7日・21日	14日・28日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
5月	8日・22日	18日	19日	12日・26日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
6月	12日・26日	1日・15日	2日・16日	9日・23日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
7月	10日・24日	6日	7日・21日	14日・28日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
8月		3日・17日	4日・18日	25日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
9月	11日・25日	7日	1日・15日	8日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
10月	9日・23日	5日・19日	6日・20日	13日・27日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
11月	13日	2日・16日	17日	10日・24日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
12月	11日	7日・21日	1日・15日	8日・22日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
1月	8日・22日	4日・18日	5日・19日	12日・26日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
2月	12日	1日・15日	2日・16日	9日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場
3月	12日・26日	1日・15日	2日・16日	9日・23日	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場	会場

ご注意ください！

～会場の変更について～

★健康の駅は改修工事のため、令和8年度はふくろうの森プラザ①へ変更となりました。

お間違えの無いようにご参加ください。

♪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つてみよう！！

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)