

シルバーリハビリ体操で健康寿命を延ばそう!!

どこでやってるの?

シルバーリハビリ体操は、下記の会場で実施しています。

初めての方もお気軽にご参加ください。

●服 装：動きやすい服装でお越しください。

●水分補給：各自でご用意をお願いいたします。

場所・日時は変更になる場合がありますので、

事前に鉾田市社会福祉協議会にご確認ください。

初めて参加される方も、事前にご連絡をお願いします。

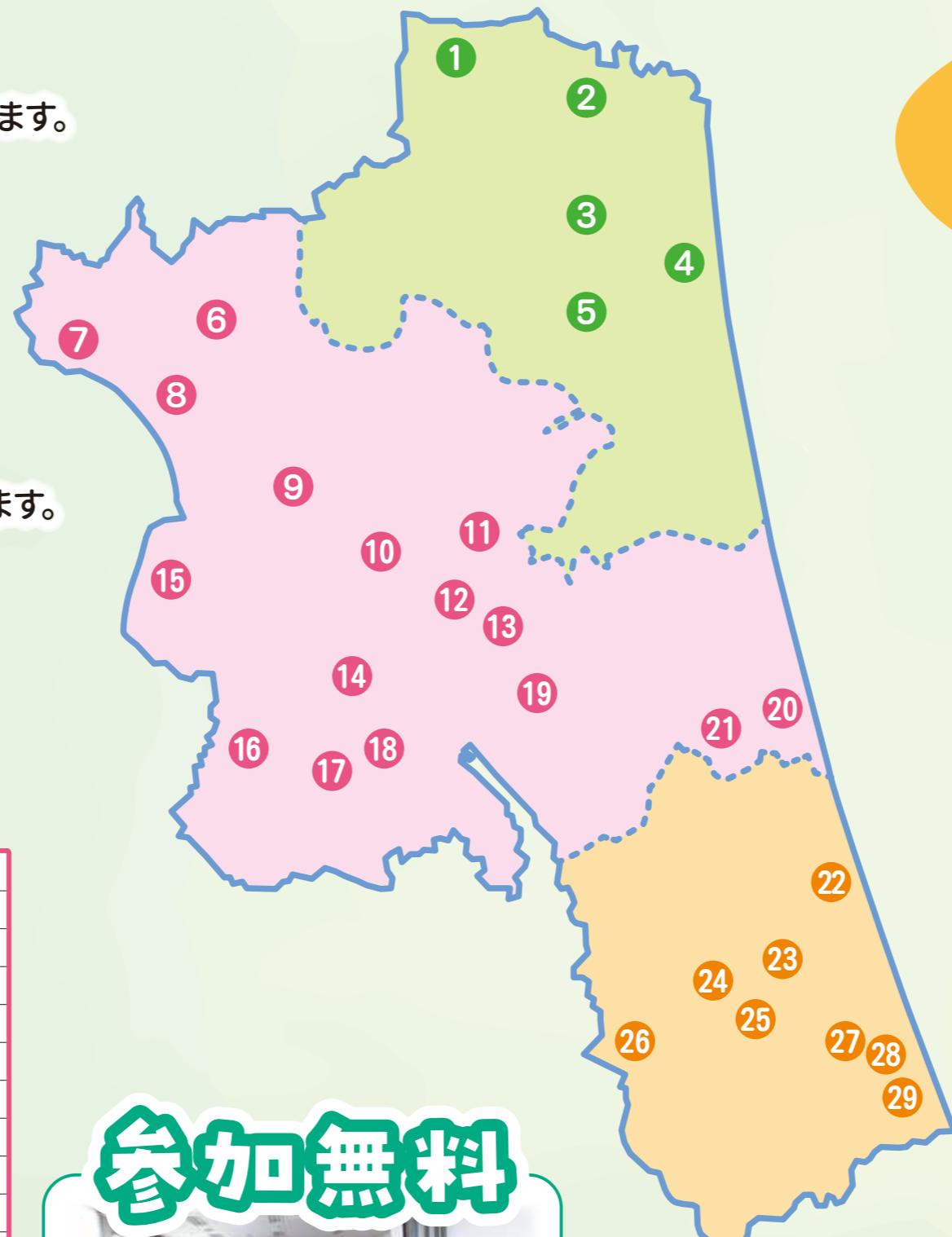
お問い合わせ先

鉾田市社会福祉協議会

電話 0291 (32) 5831

鉾田会場

⑥ 鉾田北小学校	毎月第2・4水曜日	10:00～11:15
⑦ 紅葉地区学習等供用施設	毎月第3土曜日	13:30～14:30
⑧ 大和田地区学習等供用施設	毎月第1・3木曜日	9:30～12:00
⑨ 新里公民館	毎月第1・3木曜日	13:00～14:30
⑩ 西台公民館	毎月第2・4月曜日	14:00～15:30
⑪ 桜本公民館	毎月第2・4月曜日	10:00～11:30
⑫ 中央公民館	毎月第2・4金曜日	10:00～11:30
⑬ 鉾田保健センター	毎月第1金曜日	10:00～11:30
⑭ ともえ荘 (友遊湯クラブ)	毎週火・水・土曜日	10:00～11:00
	毎月第1～4金曜日	10:00～11:30
⑮ 郡境コミュニティーセンター	毎月第2土曜日	17:00～18:00
⑯ 借宿公民館	毎月第1・3月曜日	9:30～11:00
⑰ 野友公民館	毎月第2・4水曜日	10:00～11:30
⑱ 坂戸やよい公民館	毎月第2・4木曜日	13:30～15:00
⑲ 烟田ふるさと コミュニティーセンター	毎週月曜日	9:30～11:30
⑳ 鹿島灘海浜公園	毎月第1・3月曜日	10:00～11:30
㉑ 美原公民館	毎月第2・4火曜日	10:00～11:30



参加無料



鉾田市リハビリ体操指導士会



体操教室に
参加してみませんか

旭会場

① 箕輪集落センター	毎月第3水曜日	10:00～11:00
② 田崎集落センター	毎月第2水曜日	10:00～11:30
③ 三和集落センター	毎月第3金曜日	13:00～15:00
④ 荒地集落センター	毎月第1木曜日	19:30～21:00
⑤ 旭保健センター	毎月第2～4火曜日	13:30～15:00

大洋会場

㉒ 汲上上宿公民館	毎週火曜日	9:30～11:30
㉓ 社会福祉協議会大洋支所	毎週木曜日	10:00～11:30
㉔ 大蔵公民館	毎月1日・15日	9:30～11:30
㉕ 大洋公民館	毎週火曜日	13:30～15:00
㉖ 札公民館	毎週木曜日	10:00～11:30
	毎月第1日曜日	10:00～11:30
㉗ くぬぎの森スポーツ公園	毎週木曜日	10:00～11:00
㉘ 大洋小学校	毎週木曜日	10:00～11:30
㉙ 堺釜公民館	毎月第1・2・3金曜日	13:30～15:00

シルバーリハビリ体操教室の開催に
ご協力いただける会場を募集しています!!

鉾田市リハビリ体操指導士会では、シルバーリハビリ
体操教室の開催場所の拡大に取り組んでいます。
開催会場として、ご協力いただける場合は、鉾田市
社会福祉協議会までご連絡ください。

鉾田市では、介護予防の一環としてシルバーリハビリ体操を推進しています。