

ふなばし

シルバーリハビリ 体操教室



シルバーリハビリ体操は、医師が考案した、日常生活に必要な動作を維持し、健康づくりと介護予防を目指した体操です。道具や音楽を使わず、各自のペースで無理なく始められ、いつでも、どこでも、どなたでもできる体操です。きららホール会場とは別に開催いたしますので、ぜひご参加ください！

開催日程

毎月第1水曜日に開催いたします ※5月除く

開始時間：午前10時30分（受付開始10時10分）

①4月1日	5月お休み	②6月3日	③7月1日
④8月5日	⑤9月2日	⑥10月7日	⑦11月4日
⑧12月2日	⑨1月6日	⑩2月3日	⑪3月3日

場所

船橋市勤労市民センター
地下2階 第1音楽室
(船橋市本町4丁目19-6)

対象

原則65才以上の
船橋市にお住まいの方
(当日先着35名)

持ち物

- ・飲み物（水分補給用）
- ・タオル（汗ふき用）
- ・動きやすい服、運動靴