

# 塚田公民館ふなばしシルバーリハビリ体操教室

令和8年度から、塚田公民館でのシルバーリハビリ体操は月2回 開催！！

毎月 第1火曜日・第3金曜日 13:00～ 講堂にて

(受付開始：開催時間の20分前)

	火曜日	金曜日		火曜日	金曜日
4月	7	17	10月	6	16
5月	12※1	15	11月	10※1	20
6月	2	19	12月	1※2	18
7月	7※2	17	1月	5	15
8月	4	21	2月	2	なし
9月	1	18	3月	2	19

※1 第1火曜日が祝日のため、翌週に開催します

※2 7月7日(火)と12月1日(火)は市民ヘルスマーケティング同時開催

● 悪天候等で、開催が中止になる場合があります

## ☆ふなばしシルバーリハビリ体操とは…

地域の仲間と一緒に、道具や音楽を使わず、無理なく体力に合わせて行える介護予防体操です！体操を約1時間行います。

### 対象

原則65歳以上の  
船橋市民の方  
(当日先着60名まで)  
事前予約は不要です

### 持ちもの・服装

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

お問合せ 船橋市塚田公民館 電話 047-438-2610

駐車台数に限りがあるため、お車でのご参加はご遠慮いただいております