

令和6年度

ふなばし

シルバーリハビリ体操教室

無料

申し込み不要・当日先着順

「いつでも、どこでも、どなたでも」できる介護予防のための体操です。
「立つ、座る、歩く」などの日常生活の動きを楽にすることを目指します。



年間予定表

【時間】 13:00～14:00

※受付は 12:40 からです。

【会場】 三咲公民館 2階 講堂

【持ち物】 飲み物

タオル(汗拭き用)

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

【対象】 原則65歳以上の市民の方

【定員】 60名



～参加される皆様へのご願い～

- ・発熱等の体調不良がある場合は、ご参加をご遠慮ください。
- ・駐車場には限りがありますので、お車でのご来館はご遠慮ください。

三咲公民館 047-448-3291

※9時～17時 休館日除く

三咲公民館・健康づくり課

ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

	健康づくり課主催	公民館主催
4月	12(金)	19(金)
5月	10(金)	17(金)
6月	14(金)	21(金)
7月	★12(金)	19(金)
8月	9(金)	16(金)
9月	13(金)	20(金)
10月	18(金)	25(金)
11月	8(金)	15(金)
12月	★13(金)	20(金)
1月	10(金)	17(金)
2月	14(金)	21(金)
3月	14(金)	21(金)

★の日は、2部構成となります。

1部:ふなばしシルバーリハビリ体操

2部:市民ヘルスマーケティング

※1部と2部の間に休憩をはさみ、
全体で2時間程度となります。

