



令和元年度イキイキ健康教室

(ショッピングセンター パンプ 会場)

～ 一緒に楽しく体操しませんか？ ～

茨城県知事の認定を受けた、稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会の皆さんが優しく指導してくれます！

《会場》 1階 街角情報センター

《定員》 25名

《時間》 午後2時～3時
(1時30分～受付開始)

《対象》 おおむね65歳以上の方

《持ち物》 水分補給用の飲み物
(水・麦茶など)

《参加費》 無料

《送迎》 往復200円

※申込者(介助なく車両に乗降できる方)のみ
ショッピングセンターパンプ 間の送迎をいたします。
送迎予約期間内に電話でお申込みください。
乗車定員を超えた場合は抽選となります。

*送迎の詳細については、後日、郵送でお知らせします。

《問合せ》 稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ

☎0297-63-1004 (受付時間:平日8:30～17:00)

開催日	教室送迎希望者予約期間
10月3日 (木)	9月17日(火)～19日(木)
11月7日 (木)	10月21日(月)～24日(木)
12月5日 (木)	11月18日(月)～21日(木)
1月9日 (木)	12月23日(月)～26日(木)
2月6日 (木)	1月20日(月)～23日(木)
3月5日 (木)	2月17日(月)～20日(木)

地域包括支援センター職員
による、介護や健康相談も
行います。日頃の悩み・心
配事など、お気軽にご相談
ください。(13:30～14:30)



稲敷
いなすけ



令和元年度イキイキ健康教室

(ショッピングセンター パルナ 会場)

～ からだに役立つ情報が満載です！ ～

開催日	内 容
10月17日(木)	『シルバーリハビリ体操』 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会
11月21日(木)	『歯の磨き方・歯の大切さ』 歯科衛生士による講話
12月19日(木)	『シルバーリハビリ体操』 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会
1月16日(木)	『楽々！こつこつ！貯筋体操』 健康運動指導士による実技
2月20日(木)	『シルバーリハビリ体操』 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会
3月19日(木)	『簡単！足腰筋力アップ体操』 健康運動指導士による実技

《会 場》 1階 センターコート

《定 員》 30名

《時 間》 午後2時～3時

(1時30分～受付開始)

《対 象》 おおむね65歳以上の方

《持ち物》 水分補給用の飲み物
(水・麦茶など)

《参加費》 無 料

予約は不要です

直接会場にお越しください！

地域包括支援センター職員による、介護や健康相談も行います。
日頃の悩み・心配事など、お気軽にご相談ください。
(13:30～14:30)

【問合せ】 稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ

☎0297-63-1004 (受付時間:平日8:30～17:00)



稲敷市
いなすけ