

令和2年度シルバーリハビリ体操教室のご案内

～自分のために、家族のために、一緒に体操をしませんか？～

稲敷市では65歳以上の方を対象に、介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」を下記の日程で開催しています。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と一緒に、体操を行います。だれでも、どこでも、簡単に出来て、肩痛・膝痛・腰痛予防や転倒予防になり、楽しく“らく”に継続できます。ご希望の方は、下記の連絡先にお申し込み、または直接いらしてください。

対象者：稲敷市在住の65歳以上の方

持ち物：水・タオル・運動できる服装

参加費：無料

問合せ・申込先：下表参照（日時は変更される場合もあります。ご確認ください。）

	会場	曜日	時間	問合せ先・申込先
1	江戸崎公民館	水曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 酒井 愛子 ☎090-5534-2543
2	江戸崎福祉センター	毎週金曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 飯嶋 和江 ☎090-3814-6918
3	大宿町公民館	第2・4月曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 飯嶋 和江 ☎090-3814-6918
4	君賀コミュニティセンター	火曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 吉田 直江 ☎090-4818-0611
5	桑山公民館	第1・3月曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 板橋 好美 ☎029-892-1344
6	椎塚公民館	第1・3火曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 水野 晴子 ☎029-892-7662
7	信太古渡公民館	水曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 池田 春恵 ☎029-892-4533
8	笑遊館	第3火曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 秋元 美津子 ☎029-892-0069
9	高田岡公民館	第1日曜日	午後1時30分～2時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 坂本 充子 ☎090-4915-3998
10	田宿町公民館	毎週火曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 高木 信子 ☎029-892-2848
11	天王町公民館	第1水曜日 第3月曜日	午前9時30分～10時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 曾根 友子 ☎090-8725-7947
12	生活改善センター 時崎会館	第1・3火曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 浅野 紀久子 ☎029-893-0553
13	本郷公民館	第1・3水曜日	午前11時～12時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 木内 安代 ☎090-1464-9433
14	花指公民館	月曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 法理 弘子 ☎029-892-2898
15	本宿商店会館	金曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 青宿 幸子 ☎029-892-2255
16	門前集落センター	水曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 青宿 幸子 ☎029-892-2255

	会場	曜日	時間	問合せ先・申込先
17	野原新田農村集落センター	毎週月曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 池田 春恵 ☎029-892-4533
18	小野寺内集落田園都市センター	第4水曜日	午後1時30分～2時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 坂本 充子 ☎090-4915-3998
19	桜川公民館 (桜川地区センター)	毎週水曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 宮本 美紀子 ☎090-2234-8732
20	四箇地区コミュニティ 消防センター	毎週火曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 高柳 千津子 ☎090-4543-3718
21	馬渡地区防災センター	第2木曜日	午後1時30分～2時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 松林 恵美 ☎029-894-3661
22	神宮寺農村集落センター	第2木曜日	午後1時30分～2時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 高木 貞子 ☎090-6175-8278
23	戸前農村集落センター	毎週木曜日	午前9時30分～10時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 高須 文子 ☎090-4439-5573
24	原口農村集落センター	毎週火曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 高木 貞子 ☎029-894-6718
25	東支所	毎週木曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 根本 邦子 ☎080-1041-8478
26	あずま生涯学習センター	毎週火曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 鈴木 信幸 ☎090-2335-4580
27	阿波崎集落センター	第2・4水曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 尾林 久代 ☎0299-79-1505
28	伊佐部田園都市センター	毎週水曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 根本 節子 ☎090-4537-4500
29	釜井田園都市センター	第2・4月曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 齊藤 美枝 ☎080-5430-7497
30	幸田農村集落センター	毎週水曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 国枝 五郎 ☎090-3913-6977
31	市崎農村集落センター	毎週金曜日	午前9時30分～10時30分	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 鳥羽 初枝 ☎090-4624-8290
32	水郷荘ふれあい広場	毎週木曜日	午後2時～3時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 鈴木 信幸 ☎090-2335-4580
33	八筋川田園都市センター	第3月曜日	午前10時～11時	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 岡野 みどり ☎090-4209-3701
34	ショッピングセンター パンブ	偶数月 第1木曜日	午後2時～3時	稲敷市保健福祉部高齢福祉課 いこいのプラザ ☎0297-63-1004
35	ショッピングセンター パルナ	偶数月 第4木曜日	午後2時～3時	稲敷市保健福祉部高齢福祉課 いこいのプラザ ☎0297-63-1004

稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ (稲敷市太田1002)

☎0297-63-1004