

## 令和6年度シルバーリハビリ体操教室のご案内

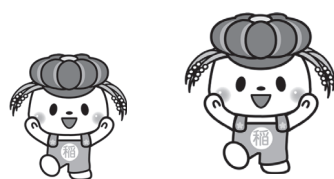
～自分のために、家族のために、一緒に体操をしませんか？～

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。

参加ご希望の方は、会場担当指導士までお問合せください。

参加費：無料  
持ち物：飲み物・タオル



	会場	曜日	時間	会場担当指導士
1	江戸崎中央公民館	第1・3・4 水曜日	午前10時～11時	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	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	飯嶋 和江 ☎090-3814-6918
4	生活改善センター 時崎会館	第1・3 火曜日	午前10時～11時	浅野 紀久子 ☎029-893-0553
5	田宿町公民館	毎週火曜日	午前10時～11時	高木 信子 ☎029-892-2848
6	花指公民館	第2・4 月曜日	午後2時～3時	法理 弘子 ☎029-892-2898
7	鳩崎本郷公民館	第1・3 水曜日	午前10時～11時	木内 安代 ☎090-1464-9433
8	椎塚公民館	第2・4 月曜日	午前9時30分～10時30分	水野 晴子 ☎029-892-7662
9	君賀コミュニティ センター	第1・3 火曜日	午後2時～3時	吉田 直江 ☎090-4818-0611

	会場	曜日	時間	会場担当指導士
10	桑山公民館	第1・3・5 月曜日	午前10時～11時	板橋 好美 ☎029-892-1344
11	天王町公民館	第1・3 月曜日	午前9時30分～10時30分	曾根 友子 ☎090-8725-7947
12	門前集落センター	月3回 水曜日	午前10時～11時	青宿 幸子 ☎029-892-2255
13	高田岡公民館	第1日曜日	午前10時～11時	坂本 充子 ☎090-4915-3998
14	えどさき笑遊館	第3火曜日	午後2時～3時	秋元 美津子 ☎029-892-0069
15	小野・寺内地区 田園都市センター	第3水曜日	午後1時30分～2時30分	土居 義寛 ☎080-5547-7040
16	あずま生涯学習センター	毎週火曜日	午後2時～3時	高柳 千津子 ☎090-4543-3718
17	桜川公民館	毎週水曜日	午後2時～3時	宮本 美紀子 ☎090-2234-8732
18	東支所	毎週木曜日	午前10時～11時	高橋 孝子 ☎090-7707-8448
19	神宮寺農村集落センター	第2木曜日	午後2時～3時	高柳 千津子 ☎090-4543-3718
20	東農村集落センター	毎週木曜日	午前10時～11時	高木 貞子 ☎090-6175-8278
21	伊佐部田園都市センター	毎週水曜日	午前10時～11時	尾林 久代 ☎0299-79-1505
22	幸田農村集落センター	第2・4 水曜日	午前10時～11時	高木 貞子 ☎090-6175-8278
23	市崎農村集落センター	第2・4 金曜日	午前10時～11時	高柳 知津子 ☎090-6198-5116
24	釜井田園都市センター	第2・4 月曜日	午後2時～3時	鳥羽 初枝 ☎090-4624-8290