令和５年度

健幸都市宣言のまち

いわくらシルリハ体操教室 来てみませんか！

「シルリハ（シルバーリハビリ）体操」は、関節の動く範囲の維持・拡大とともに筋肉を伸ばす事を主眼とした体操で、立つ、座る、歩くなど日常生活が楽になる体操です。

養成講座で学んだ市民ボランティアのシルリハ体操指導士が、教室を担当します。シルリハ体操を通して、いつまでも元気で動ける体づくりをしませんか？

申し込みは不要です。お気軽に、会場にお越しください。

場所	市民プラザ	ふれあいセンター	さくらの家	岩倉団地集会所
	１階 多目的ホール	３階 視聴覚室	２階 すこやかホール	１階 ４号室
日時	毎月第３月曜 14：00～15：00	毎月第２火曜 13：30～14：30	毎月第４火曜 10：00～11：00	毎月第２火曜 10：00～11：00
４月	17日(月)	11日(火)	25日(火)	11日(火)
５月	15日(月)	９日(火)	23日(火)	９日(火)
６月	19日(月)	13日(火)	27日(火)	13日（火）
７月	17日(月・祝)	11日(火)	25日(火)	11日（火）
８月	21日(月)	８日(火)	22日(火)	８日（火）
９月	18日(月・祝)	12日(火)	26日(火)	12日（火）
10月	16日(月)	10日(火)	24日(火)	10日（火）
11月	20日(月)	14日(火)	28日(火)	14日（火）
12月	18日(月)	12日(火)	26日(火)	12日（火）
R6１月	15日(月)	９日(火)	23日(火)	９日（火）
２月	19日(月)	13日(火)	27日(火)	13日（火）
３月	18日(月)	12日(火)	26日(火)	12日（火）

※教室開始１時間前の時点で警報（暴風・大雨・洪水・大雪等）発令時は中止です。

対　象：介護予防に取り組みたい市民
持ち物：動きやすい服装・飲み物
　　上靴（さくらの家、岩倉団地集会所のみ）

参加費：無料

問合せ先：岩倉市保健センター　TEL37－3511