

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・拡大と筋肉を伸ばす体操で、立つ、座るなど日常生活が楽になる簡単な体操です。

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。

※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。

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	第三児童館	南部老人憩の家
	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	2 階 ふれあい ホール	1 階 集会室
日時	第 3 月曜 14:00~ 15:00	第 2 火曜 13:30~ 14:30	第 2 木曜 10:00~ 11:00	第 4 火曜 10:00~ 11:00	第 2 火曜 10:00~ 11:00	第 2 木曜 13:30~ 14:30	第 1 水曜 10:00~ 11:00
4 月	13 日 第 2 月曜	14 日	9 日	28 日	14 日	9 日	1 日
5 月	18 日	12 日	14 日	26 日	12 日	14 日	お休み
6 月	15 日	9 日	11 日	23 日	9 日	11 日	3 日
7 月	20 日(祝)	14 日	9 日	28 日	14 日	9 日	1 日
8 月	17 日	お休み	13 日	25 日	お休み	お休み	5 日
9 月	21 日(祝)	8 日	10 日	29 日 (第 5 火曜)	8 日	10 日	2 日
10 月	19 日	13 日	8 日	27 日	13 日	8 日	7 日
11 月	16 日	10 日	12 日	24 日	10 日	12 日	4 日
12 月	21 日	8 日	10 日	22 日	8 日	10 日	2 日
R9 1 月	18 日	12 日	14 日	26 日	12 日	14 日	6 日
2 月	15 日	9 日	4 日木曜 13:30~ 14:30	16 日火曜 13:30~ 14:30	9 日	11 日(祝)	3 日
3 月	15 日	9 日	11 日	23 日	9 日	11 日	3 日

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)

名札(今まで参加したことがある人のみ)

参加費:無料

問合せ先:岩倉市保健センター TEL37-3511

地区のサロンでもシルリハ体操を行っています。
 岩倉市に住んでいる方ならどなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。
つどいの広場①では参加費 100 円(お茶代)をいただいていますので、ご了承ください。

名称	西市 健幸づくり サポーター活動	つどいの広場① 参加費:100円 (お茶代)	つどいの広場②	ひだまりサロン 健幸づくり サポーター活動
場所	ふれあいセンター 3階視聴覚室	ふれあいセンター 2階和室	ふれあいセンター 3階視聴覚室	岩倉団地集会所 1階4号室
日時	第1月曜 10:00~11:00	第3火曜 10:30~11:00	第4木曜 10:00~11:00	偶数月 第4金曜 10:30~11:30
4月	6日	21日	23日	24日
5月	お休み	19日	28日	
6月	1日	16日	25日	26日
7月	6日	21日	23日	
8月	3日	18日	27日	28日
9月	7日	15日	24日	
10月	5日	20日	22日	23日
11月	2日	17日	26日	
12月	7日	15日	24日	25日
R9 1月	お休み	19日	28日	
2月	1日	16日	25日	26日
3月	1日	16日	25日	



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(岩倉団地集会所のみ)
 名札(今まで参加したことがある人のみ)

参加費:無料
 (※つどいの広場①以外)

問合せ先:岩倉市保健センター TEL37-3511