

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？

曜日が
変わりました！

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	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	21 日	8 日	10 日	22 日	8 日	10 日	2 日
5 月	19 日	13 日	8 日	27 日	13 日	8 日	7 日
6 月	16 日	10 日	12 日	24 日	10 日	12 日	4 日
7 月	21 日(祝)	8 日	10 日	22 日	8 日	10 日	2 日
8 月	18 日	12 日	14 日	26 日	12 日	お休み	6 日
9 月	15 日(祝)	9 日	11 日	お休み	9 日	11 日	3 日
10 月	20 日	14 日	9 日	28 日	14 日	9 日	1 日
11 月	17 日	11 日	13 日	25 日	11 日	13 日	5 日
12 月	15 日	9 日	11 日	23 日	9 日	11 日	3 日
R8 1 月	19 日	13 日	8 日	27 日	13 日	8 日	7 日
2 月	16 日	10 日	12 日	24 日	10 日	12 日	4 日
3 月	16 日	10 日	12 日	24 日	10 日	12 日	4 日

※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