

## 令和6年度

# すこやかシニア日程表

- 日 程：・第1.2.3.4 火曜日
- 時 間：13:30 ~ 15:00
- 場 所：大みか交流センター 電話 53-5211

《効果》

- ・筋力強化
- ・関節可動域の拡大
- ・転倒防止

《シルバーリハビリ体操(介護予防体操)を楽しく一緒に行いましょう》

年	月	日 程	備 考
6年	4月	2. 9. 16. 23	椅子
	5月	7. 14. 21. 28	マット
	6月	4. 11. 18. 25	椅子
	7月	2. 9. 16. 23	マット
	8月	6. 20. 27	椅子
	9月	3. 10. 17. 24	マット
	10月	1. 8. 15. 22	椅子
	11月	5. 12. 19. 26	マット
7年	12月	3. 10. 17. 24	椅子
	1月	7. 14. 21. 28	マット
	2月	4. 11. 18. 25	椅子
	3月	4. 11. 18. 25	マット

- \* 動きやすい服装で運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。
- \* サポート：茨城県認定日立地区シルバーリハビリ体操指導士
- \* 参加登録：初回参加時に保険登録の為、住所・氏名等をご記入下さい。
- \* 体調が思わしくない時は無理をしないで下さい。お休みの時の連絡は必要ありません。