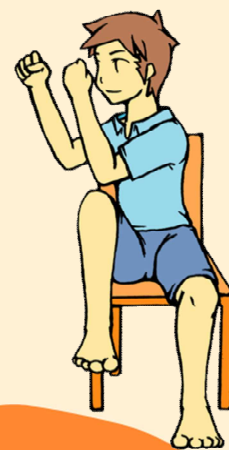


\介護が必要になる前に/
**ピアタウン
シルバーリハビリ
体操教室**

毎月第2 **火** 曜日

10:00～11:00



**申込不要！
参加費無料！
どなたでも
参加可能！**



お買い物ついでにぜひ
お立ち寄りください！

会場

土浦ピアタウン 1階 フードコート
〒300-0053 土浦市真鍋新町18-13

シルバーリハビリ体操って？

- ・茨城県知事認定の介護予防体操
- ・いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操
- ・生活動作が楽になる効果が期待できます

\持ち物/

- ✓ 動きやすい服
- ✓ 飲み物
- ✓ 汗拭きタオル

詳細の日程は裏面をご覧ください

体操指導：土浦市シルバーリハビリ体操指導士会

問合せ：土浦市 高齢福祉課 ☎029-826-1111（内線2500）

日程詳細（毎月第2火曜日）

※行事などにより、変更となる場合があります。

開催時間は 10:00～11:00

日程	
2025年 6月	10日
7月	8日
8月	12日
9月	9日
10月	14日
11月	11日
12月	9日
2026年 1月	13日
2月	10日
3月	10日



土浦市イメージキャラクター つちまる

シルバーリハビリ体操教室は、その他にも各
地区公民館等、様々な場所で開催しています。
ぜひお気軽にご参加ください。
詳細はホームページを
ご覧ください。

