

# 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



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

申込不要！  
参加費無料！  
どなたでも  
参加可能！

## 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	
2026年 4月	14日
5月	12日
6月	9日
7月	14日
8月	11日
9月	8日
10月	13日
11月	10日
12月	8日
2027年 1月	12日
2月	9日
3月	9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。

