

# 令和5年度 シルバーリハビリ体操教室 実施会場一覧

※参加を希望する方は、高齢福祉課地域支援センターまでご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更になる場合があります。

## 中央地区（第一中 第二中 学区）

	会場	実施日	時間
1	五軒市民センター	毎月第2・4月曜日	13:30~14:30
2	三の丸市民センター（5月~）	毎月第1・3水曜日	10:00~11:00
3	新荘市民センター	毎月第1・3金曜日	13:30~15:00
4	水府町第二区公民館	毎月第1・3月曜日	10:00~11:30
5	いきいき交流センターあじさい	毎月第1・3月曜日	13:30~15:00
6	常磐市民センター	毎月第3金曜日	10:00~11:00
7	保和院 桂岸寺 びんころ地藏脇	毎月23日（偶数月）	10:00~11:00
8	保和院 桂岸寺 びんころ地藏脇	毎月23日（奇数月）	10:00~11:00
9	茨城県保健衛生会館	毎月第2・4木曜日	10:00~11:00

## 見川地区（見川中 学区）

	会場	実施日	時間
1	見川市民センター	毎月第1・3水曜日	13:30~14:30
2	大内田センター	毎月2回（不定期）	13:30~14:30
3	見和市民センター	毎月第2・4木曜日	10:00~11:00
4	いきいき交流センターあかね荘	毎月第1・3火曜日	10:00~11:00

## 笠原地区（笠原中 学区）

	会場	実施日	時間
1	笠原市民センター	毎月第1・3金曜日	13:30~14:30
2	笠原市民センター	毎月第1土曜日	9:30~11:00
3	寿小学校	毎月第1・4木曜日	10:00~11:30
4	寿市民センター	毎月第2木曜日	13:30~14:30

## 東部地区（第三中 千波中 学区）

	会場	実施日	時間
1	酒門町民会館	毎月第4水曜日	10:00~11:30
2	渋井町公民館	毎月第3水曜日	9:30~11:00
3	千波市民センター	毎月第1・3月曜日	10:00~11:30
4	いきいき交流センター柳堤荘	毎月第1・3水曜日	13:15~14:45
5	竹隈市民センター	毎月第3火曜日	14:00~15:30
6	上大野市民センター	毎月第2・4木曜日	10:00~11:30
7	水戸市若宮スポーツ会館 *改修工事中（7月~3月）	毎月第1・3火曜日	10:00~11:30

## 北部地区（飯富中 国田義務教育学区 第五中 石川中 学区）

	会場	実施日	時間
1	石川市民センター	毎月第1火曜日	13:30~14:30
2	堀原市民センター	毎月第4木曜日	10:00~11:30
3	西部図書館	毎月第2・4土曜日	10:00~11:30
4	のだけはら団地集会所	毎月第1土曜日	10:00~11:30
5	フロイデ水戸メディカルプラザ	毎月第2・4木曜日 毎月第1・3水曜日	10:00~11:30
6	坏公民館	毎月1日の日	14:00~15:00
7	いきいき交流センター長者山荘	毎月第1・3火曜日	13:30~15:00
8	いきいき交流センター長者山荘	毎週水曜日 （第5週目は除く）	13:30~15:00

## 南部第一地区（第四中 学区）

	会場	実施日	時間
1	酒門市民センター	毎月第2・4火曜日	10:00~11:30
2	吉田市民センター	毎月第2・4木曜日	10:00~11:30
3	吉沢市民センター	毎月第2・4水曜日	13:30~15:00
4	いきいき交流センターふれしあ	毎月第1・3月曜日	10:00~11:30
5	いきいき交流センターふれしあ	毎月第2・4月曜日	10:00~11:30

## 緑岡地区（緑岡中 学区）

	会場	実施日	時間
1	いきいき交流センター葉山荘	毎週火曜日 （第5週目は除く）	13:30~15:00
2	緑岡市民センター	毎月第1・3月曜日	13:30~15:00

## 西部地区（赤塚中 双葉台 学区）

	会場	実施日	時間
1	上中妻市民センター	毎月第2・4月曜日	13:30~15:00
2	加倉井町農村集落センター	毎月第2・4金曜日	13:30~15:00
3	桜川市民センター	毎月第1・3金曜日	13:30~15:00
4	双葉台市民センター	毎月第1・3水曜日	10:00~11:30
5	双葉台小学校開放学級	毎月第2・4木曜日	10:00~11:30
6	開江老人ホーム	毎月第2火曜日	10:00~11:30
7	赤塚市民センター	毎月第2・4火曜日	13:30~15:00

# 令和5年度 シルバーリハビリ体操教室 実施会場一覧

※参加を希望する方は、高齢福祉課地域支援センターまでご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更になる場合があります。

※いきいき健康クラブ・脳の健康教室では、シルバーリハビリ体操以外の活動もあります。

## 常澄地区（常澄中 学区）

	会場	実施日	時間
1	稲荷第一市民センター	毎月第3金曜日	10:00～11:00
2	いきいき交流センター常澄	毎月第1・3火曜日	13:30～14:30
3	前大場公民館	毎月第1・3木曜日	13:30～14:30
4	稲荷第二市民センター	毎月第1・3木曜日	13:30～14:30
5	グリーンハウスみと	毎月第2・4木曜日	10:00～11:00
6	百合が丘中央集会所	毎月第2・4水曜日	10:00～11:00

## 内原地区（内原中 学区）

	会場	実施日	時間
1	妻里市民センター	毎月第4金曜日	13:30～15:00
2	妻里市民センター	毎月第2月曜日	10:00～10:30
3	内原市民センター	毎月第1木曜日	10:00～11:30
4	鯉淵市民センター	毎月第2金曜日	10:00～11:30
5	もみじ館	毎月第2火曜日 第4木曜日	10:00～11:30
6	小林ふるさとコミュニティセンター	毎月第3月曜日	10:00～11:30
7	杉崎三区農村集落センター	毎月第1・3火曜日	13:30～15:00
8	杉崎ふるさとコミュニティセンター	毎月第1・3月曜日	13:30～15:00
9	中原農村集落センター	毎月第1・3金曜日	13:30～15:00

## 脳の健康教室（五十音順）

	会場	実施日	時間
1	赤塚小学校	毎週金曜日	9:30～11:30
2	稲荷第一市民センター	毎週水曜日	13:30～15:30
3	鯉淵市民センター	毎週火曜日	13:30～15:30
4	五軒小学校	毎週木曜日	9:30～11:30
5	寿小学校	毎週月曜日	9:30～11:30
6	酒門市民センター	毎週木曜日	13:30～15:30
7	サン・アビリティーズ	毎週金曜日	9:30～11:30
8	浜田小学校	毎週水曜日	9:30～11:30
9	堀原小学校	毎週火曜日	9:30～11:30
10	見川小学校	毎週月曜日	9:30～11:30

## いきいき健康クラブ（五十音順）

	会場	実施日	時間
1	赤塚市民センター	毎月第1・3月曜日	10:00～11:00
2	飯富市民センター	毎月第2金曜日	10:00～11:00
3	石川市民センター	毎月第1・3木曜日	10:00～11:00
4	稲荷第一市民センター	毎月第1・3月曜日	13:30～14:30
5	稲荷第二市民センター	毎月第2・4月曜日	13:30～14:30
6	内原保健センター	毎月第2・4水曜日	10:00～11:00
7	大場市民センター	毎月第2・4木曜日	10:00～11:00
8	笠原市民センター	毎月第1・3水曜日	13:30～14:30
9	上大野市民センター	毎月第1・3水曜日	10:00～11:00
10	国田市民センター	毎月第2・4金曜日	10:00～11:00
11	鯉淵市民センター	毎月第1・3水曜日	10:00～11:00
12	五軒市民センター	毎月第2・4木曜日	13:30～14:30
13	寿市民センター	毎月第1・3火曜日	13:30～14:30
14	桜川市民センター	毎月第1・3木曜日	13:30～14:30
15	三の丸市民センター	毎月第1・3金曜日	13:30～14:30
16	下大野市民センター	毎月第2・4月曜日	13:30～14:30
17	城東市民センター	毎月第2・4水曜日	13:30～14:30
18	新荘市民センター	毎月第1・3火曜日	13:30～14:30
19	千波市民センター	毎月第1・3木曜日	10:00～11:00
20	竹隈市民センター	毎月第2・4金曜日	13:30～14:30
21	妻里市民センター	毎月第2・4木曜日	10:00～11:00
22	堀原市民センター	毎月第1・3木曜日	13:30～14:30
23	見和市民センター	毎月第2・4火曜日	10:00～11:00
24	柳河市民センター	毎月第1・3月曜日	10:00～11:00
25	山根市民センター	毎月第4木曜日	13:30～14:30
26	吉田市民センター	毎月第1・3火曜日	10:00～11:00
27	フロイテ水戸メディカルプラザ（5月～）	毎月第1・3金曜日	14:30～15:30

## 睦会担当

1	市福祉ボランティア会館	毎月第2・4金曜日	13:15～14:45
2	市福祉ボランティア会館	毎月第2・4金曜日	15:00～16:10
3	市福祉ボランティア会館	毎月第2・4木曜日	13:15～14:25