

参加費は無料です

令和7年度 第1回 女性セミナー

回 覧

さあ、はじめましょう！

シルバー リハビリ体操



いつでも、どこでも、ひとりでも取り組める体操です。

- 筋力や柔軟性を高め、自立して生活できる期間すなわち健康寿命を延ばします。
- シルバーリハビリ体操体操指導士が体操を指導します。

【会 場】 笠原市民センター ホール

【日 時】 令和7年 7月22日(火)

午前10時00分～11時30分

【募集人数】 30 名

【持ち物】 動きやすい服装・上履き・飲み物・汗拭きタオル

【講 師】 水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会 笠原支部

【内 容】 いきいきヘルス体操・いきいきヘルスいっぱい体操・嚥下体操

(ストレッチや筋力アップを図る、椅子に座って行う体操になります)

【申込方法】 7月7日(月)より受付開始。9:00～17:00(土日祝除く)

市民センター窓口またはお電話でお申込みください。

定員になり次第締切りとなります。

笠原地区居住の
65歳以上の女性
ならどなたでも
参加できます！



主催・問合せ先 笠原市民センター ☎ 029-243-3769