

高根シルバーリハビリ体操

会場と時間：高根公民館講堂（4～5月）10時～11時
旧金杉台中学校（6～3月）13時～14時

参加費：無料

【2026(令和8)年度 年間予定】

4月 2日(木)	10月 1日(木)
16日(木) 市主催	15日(木) 市主催
5月 7日(木)	11月 5日(木)
21日(木) 市主催	19日(木) 市主催
6月 4日(木)	12月 3日(木)
18日(木) 市主催	17日(木) 市主催
7月 2日(木)	1月 7日(木)
16日(木) 市主催	21日(木) 市主催
8月 6日(木)	2月 4日(木)
20日(木) 市主催	18日(木) 市主催
9月 3日(木)	3月 4日(木)
17日(木) 市主催	18日(木) 市主催

【教える人】ふなばしシルバーリハビリ体操指導士

健康寿命の延伸、介護予防、生活の質の向上を目指した体操です。

○台風や大雨・雪などの予報で公民館の開催が中止となる場合がありますので市広報か市ホームページ又は健康づくり課（409-3817）へ確認をお願いします。

○参加する方は飲料水・タオルを持参し体操のできる服装でおいでください

主催：高根・金杉地区社会福祉協議会

共催：高根公民館

高根・金杉地区社会福祉協議会 事務局

☎ 047-438-5671