

# シルバーリハビリ体操実施中♪

みゆき町会会館の1階集会室で  
65歳以上の方を対象に無料で実施中です。  
皆さんも一緒に体を動かしませんか？



## <令和8年度の予定>

回数	日付	時間等
1回目：	2026年 4月 10日	10：30～11：30 毎月第2金曜日
2回目：	5月 8日	
3回目：	6月 12日	
4回目：	7月 10日	
	お休み	
5回目：	9月 11日	
6回目：	10月 9日	
7回目：	11月 13日	
8回目：	12月 11日	
9回目：	2027年 1月 8日	
10回目：	2月 12日	
11回目：	3月 12日	

持ち物：水分補給の飲み物、タオル(汗拭き用)

☆当日は、動きやすい服装でご参加ください！

**\* 8月はお休みです。**

\* 予定が変更になる場合があります。

<連絡先> 習志野台みゆき町会

462-9821 平日のみ：10-12時・13-15時