

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

【日程表の記号のみかた】

●は血圧測定の日です。

★は保健師・歯科衛生士または栄養士による健康教育の日です。

①有明集会所

原則第1・2・4水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
2	7	4	2			1	5	3	7	4	4
9	14	11★	9			8	12	10	14	18	11
23	28	25			24	22	26●	17	28	25	25

30 回

②和野集会所

原則第1・3・4水曜日(月3回)午前10時～11時(定員15名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
2	7	4	2			1	5	3	7	4	4
16	21	18			17	15	19	17	21	18	18
23	28	25			24★	22	26		28●	25	25

29 回

③文化会館

原則第2・3・4水曜日(月3回)※午後1時30分～2時30分(定員20名)

※ の日は市役所 4 階 展望ロビーです。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
9	14	11	9		10	8	12		14	4	11
16	21		16		17	15	19	17	21★	18	18
23	28●	25	23		24	22	26	24	28	25	25

31 回

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

④市役所 4階4階 展望ロビー

原則第2・3・4月曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

※ の日は市民体育館 柔道場です。

※ 急遽会場が変更となることがあります。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
14	12	9	7		1	6	10	8		9	9
21	19	16	14●			20	17	15	19	16	16
28	26	23	28		22	27		22★	26		23

29 回

⑤総合福祉センター(1階多目的ホール)

原則第1・2・3・4月曜日(月4回)午前10時～11時(定員50名)

※ の日はリーベロたかはぎです。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
7		2	7		1			1		2	2
14	12	9	14		8		10	8		9	9
21	19●	16				20★	17	15	19	16	16
28	26	23	28		22	27			26		23

33 回

⑥小島団地集会所

原則第1・3水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
2	7	4	2			1	5	3	7	4	4
16	21	18			17★	15	19	17	21	18●	18

20 回

⑦島名集会所(島名多目的研修会館)

原則第1・2・3・4水曜日(月4回)午後1時30分～2時30分(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
2	7●	4	2			1	5	3		4	4
9	14	11	9		10	8	12	10	14		11
16	21	18	16		17	15	19★	17	21	18	18
23	28	25	23		24	22	26		28	25	25

40 回

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

⑧石滝上ノ台集会所

原則第2・3木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
10	8	12	10★			9	13	11	8	12	12
17	15	19			18	16	20	18●	15	19	19

20 回

⑨山手集会所(山手集落センター)

原則第2・3・4火曜日(月3回) 午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
8		10●	8			14	11	9	13	10	10
15	20	17	15		9	21	18	16★	20	17	17
22	27	24			16	28	25		27	24	24

29 回

⑩秋山南集会所

原則第2・4木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
10	8●	12	10			9	13★	11	8	12	12
24	22	26			25	23	27	25	22	26	26

20 回

⑪駒木原集会所

原則第1・2・3月曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
7	12	2	7			6		1	5	2	2
14	19	9				20	10	8	19	9●	9
21	26	16			22★	27	17	15	26	16	16

28 回

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

⑫松岡地区公民館(大会議室または和室)

原則第1・3火曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

※ の日は和室、他の日は大会議室です。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
1	13	3	1		2	7	4	2	6●	3	3
15	20	17★	15		16	21	18	16	20	17	17

22 回

⑬文化会館

原則第2・3・4水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

※ の日は市役所 4 階 展望ロビーです。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
9	14	11	9		10	8★	12		14	4	11
16	21		16		17	15	19	17	21	18	18
23	28●	25	23		24	22	26	24	28	25	25

31 回

⑭竹内集会所

原則第1・2・3金曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
4	2	6	4			3	7	5	9	6	6
11	9	13	11		19★	10	14	12	16	13●	13
18	16	20			26	17	21	19	23	20	

30 回

⑮向洋台集会所

原則第2・4木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
10	8	12	10			9	13	11	8	12	12
24●	22	26			25	23	27★		22	26	26

19 回

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

⑩総合福祉センター（1階多目的ホール）

原則第1・2・3・4月曜日（月4回）午後2時～3時（定員50名）

※ 9月10日 の日はリーベロたかはぎです。

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
7	/	2	7	/	1	/	/	1	/	2	2
14	12●	9	14	/	8	/	10	8	/	9	9
21	19	16	/	/	/	20	17	15	19	16	16
28	26	23	28	/	22	27★	/	/	26	/	23

33 回

⑪島名東集会所

原則第1・3金曜日（月2回）午前10時～11時（定員20名）

R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
4	2	6	4★	/	/	3	7	5●	9	6	6
18	16	20	/	/	19	17	21	19	16	20	13

20 回