

令和8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。

下線がついている日は週がずれている日です。

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
1	13●	3	1	/	2	7	4	2	6	3	3
8	<u>20</u>	10	8	/	9	14	11	9	13	10	10
22	27	24	/	/	<u>30</u>	28	25★	16	27	24	24

32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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
1	<u>13</u>	3	1	/	/	7	4	2	6	3	3
15	20	17	15	/	16	21	18	16	20	17	17
22	27	24	/	/	<u>30</u> ●	28	25	/	27★	24	24

30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。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
8	13	10	8	/	9	14	11	9	13	10	10
15	20	17	15★	/	16	21	18	16●	20	17	17
22	27	24	22	/	<u>30</u>	28	25	23	27	24	24

33回

④市役所 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。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
13	11	8	<u>6</u>	/	<u>7</u>	<u>5</u>	9	14	/	8	8
20	18	15	13	/	14	19	16	21	18	15	15
27	25	22	27★	/	28	26	<u>30</u> ●	/	25	22	<u>29</u>

31回

令和8年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

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。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
6	/	1★	6	/	7	5	2	7	/	1	1
13	11	8	13	/	14	/	9	14	/	8	8
20	18	15	/	/	/	19●	16	21	18	15	15
27	25	22	27	/	28	26	30	/	25	22	29

37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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
1	13	3	1	/	/	7	4	2	6	3	3
15	20	17	15	/	16●	21	18	16	20	17★	17

21回

⑦島名集会所

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
1	/	3	1	/	/	7	4	2	/	3	3
8	13	10	8	/	9	14	11●	9	13	10	10
15	20	17	15	/	16	21	18	16	20	17	17
22	27	24★	/	/	30	28	25	/	27	24	24

39回

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
9	14	11	9	/	/	8	12	10	14	/	11
16	21	18	16●	/	17	15	19★	17	21	18	18

20回

⑨山手集会所

原則第2・3・4火曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
14	12	9★	14	/	/	13	10	8	12	2	9
21	19	16	/	/	15	20	17	15●	19	9	16
28	26	23	/	/	/	27	24	/	26	16	23

28回

令和8年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
9	14	11●	9	/	/	8	12★	10	14	18	11
23	28	25	/	/	24	22	26	24	28	25	25

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
6	11	1	6	/	/	5	2	7	/	1	1
13	18	8	13	/	14	19	9	14	18	8★	8
20	25	15	/	/	28●	26	16	21	25	15	15

30回

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。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
7	12	2	7	/	1	6	10	1	5	2★	2
21	19	16●	21	/	15	20	17	15	19	16	16

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。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
8	13	10	8	/	9	14●	11	9	13	10	10
15	20	17★	15	/	16	21	18	16	20	17	17
22	27	24	22	/	30	28	25	23	27	24	24

33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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
3	1	5	3	/	/	2●	6	4	8	5	5
10	8	12	10	/	18	9	13	11	15	12★	12
17	15	19	17	/	25	16	20	18	22	19	19

32回

令和8年度 シルバーリハビリ体操教室日程表

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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
9	14	11	9★	/	/	8	12	10	14	18	11
23	28	25	/	/	24	22	26●	/	28	25	25

19回

⑯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)

※ の日はリーベロたかはぎです。

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
6	/	1	6	/	7	5	2	7	/	1	1
13	11	8★	13	/	14	/	9	14	/	8	8
20	18	15	/	/	/	19	16	21	18	15	15
27	25	22	27	/	28	26●	30	/	25	22	29

37回

⑰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)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月
3	1	5	3●	/	/	2	6	4★	8	5	5
17	15	19	17	/	18	16	20	18	15	19	19

21回

⑱東本町集会所

原則第2・4金曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R8 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 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