



# シルバー健康体操



シルバー健康体操、懐メロ体操、脳トレ体操に加え、熟年者に多い転倒によるケガ予防体操を取り入れ、足の筋力アップ！バランス感覚アップ！柔軟性アップ！に効果のある体操を行っています。

シルバー人材センターの会員の方は、スタンプを集めて記念品と交換します。

持ち物：動きやすい服・靴・飲み物、フェイスタオル

**予約制**

⇒☎3652-5091(シルバー人材センター本部)

5月	会場	時間
5月10日(月)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00~11:00
5月12日(水)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00~11:00
5月14日(金)	小松川区民館3階 レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
5月17日(月)	小岩区民館4階 レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
5月21日(金)	コミュニティプラザ一之江4階集会室2・3	14:00~15:00
5月24日(月)	葛西区民館3階 集会室4・5・6	14:10~15:00
5月25日(火)	東部区民館1階 つつじ・りんどう	14:00~15:00
5月26日(水)	船堀コミュニティ会館 集会室4	14:00~15:00

**緊急事態宣言の延長により5月は全会場中止となりました**

6月	会場	時間
6月2日(水)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00~11:00
6月8日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00~11:00
6月11日(金)	小松川区民館3階 レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
6月21日(月)	小岩区民館4階レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
6月23日(水)	船堀コミュニティ会館 集会室4	14:00~15:00
6月25日(金)	コミュニティプラザ一之江4階集会室2・3	14:00~15:00
6月28日(月)	葛西区民館3階 集会室4・5・6	14:00~15:00
6月29日(火)	東部区民館2階 ホール	14:00~15:00

**◎6月分の申し込みは、5/10(月)9:00開始**

※ご参加していただく皆様へお願い

- ①ご自宅で体温を測ってからご参加ください  
(37度3分以上の熱、または体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください)
- ②施設に入る際は、手の消毒をしっかりとしてください
- ③マスクは必ず着用してください
- ④会場では密集・密閉・密接にならないようソーシャルディスタンスを守ってください