

# シルバーリハビリ体操教室年間予定表 (令和8年度 東部ふれあい体操教室1・2)

| 開    |     | 催    |      |      | 日    |      | (毎週金曜日) |
|------|-----|------|------|------|------|------|---------|
| 年    | 月   | 第1金曜 | 第2金曜 | 第3金曜 | 第4金曜 | 第5金曜 |         |
| 令和8年 | 4月  | 3    | 10   | 17   | 24   |      |         |
|      | 5月  | 休    | 8    | 15   | 22   | 29   |         |
|      | 6月  | 5    | 12   | 19   | 休    |      |         |
|      | 7月  | 3    | 10   | 17   | 24   | 31   |         |
|      | 8月  | 7    | 休    | 21   | 28   |      |         |
|      | 9月  | 4    | 11   | 18   | 25   |      |         |
|      | 10月 | 2    | 9    | 16   | 23   | 30   |         |
|      | 11月 | 6    | 休    | 20   | 27   |      |         |
|      | 12月 | 4    | 11   | 18   | 25   |      |         |
| 令和9年 | 1月  | 休    | 8    | 15   | 22   | 29   |         |
|      | 2月  | 5    | 12   | 19   | 26   |      |         |
|      | 3月  | 5    | 12   | 19   | 26   |      |         |

大雨などで避難所が開設された場合はお休みです。

当日の朝(例えば6時)に避難所が閉鎖され、会場利用ができる場合もお休みです。

※自主避難の場合、東ふれあい館では避難所は開設されませんが、体操はお休みです。

◇ 時 間 10:00～11:00

◇ 場 所 熊野東ふれあい館

◇ 持 ち 物 飲み物・タオル・敷物・すこくまポイントカード(所持者)

※当日、すこくまポイントカードを忘れた場合は、後日のスタンプ押印はできません。

◇ 服 装 動きやすい服装・靴、名札着用

◇ 傷害保険 体操中又は自宅と会場の往復中の事故に対応します。なお、買い物などの寄り道は対象外となります。何かあればご相談ください。

名札の裏の緊急時の連絡先を確認して下さい。血液型は書いてね。

主催:熊野町シルバーリハビリ体操指導士会

問い合わせ先:熊野町社会福祉協議会 ☎855-2855

高齢者支援課 ☎820-5605

