

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表（下妻・大宝・鵜波ノ江）

地区	下妻									大宝						鵜波ノ江	
会場	下妻 公民館 ※6～9月は、 下妻市役所 3階で開催	Waiwai ドーム	上宿 公民館	西町 公民館	大町 コミュニティ センター	坂本 公民館	小野子 公民館	長塚東部 自治会 集会所	長塚 集落 センター	大宝 公民館	砂沼荘	平川戸 ふるさと コミュニティ センター	横根 ふるさと コミュニティ センター	坂井 新農村 集落 センター	比毛 ふるさと コミュニティ センター	鵜波ノ江 市民 センター	数須 新農村 集落 センター
曜日	第3水	第2・4月	第2月	第2・4月	第2・4火	第2日	第1月 第3日	第2金	第4水	第2・4金	第3火	第4土	第3水	第2・4水	第4火	第1・3火	第2金
時間	10:00～	10:00～	10:00～	9:30～	9:30～	9:30～	13:30～	13:00～	14:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
上ばき					必要					必要	必要					必要	
4月	休	14・28	14	14・28	8・22	13	7・20	11	23	11・25	15	26	16	9	22	1・15	11
5月	21	12・26	12	12・26	13・27	11	5・18	9	28	9・23	20	24	21	14・28	27	20	9
6月	18※	9・23	9	9・23	10・24	8	2・15	13	25	13・27	17	28	18	11・25	24	3・17	13
7月	16※	14・28	14	14・28	8・22	13	7・20	11	23	11・25	15	26	16	9	22	1・15	11
8月	20※	11・25	11	11・25	12・26	10	4・17	8	27	8・22	19	23	20	27	26	5・19	8
9月	17※	8・22	8	8・22	9・23	14	1・21	12	24	12・26	16	27	17	10・24	23	2・16	12
10月	15	13・27	13	13・27	14・28	12	6・19	10	22	10・24	21	25	15	8・22	28	7・21	10
11月	19	10・24	10	10・24	11・25	9	3・16	14	26	14・28	18	22	19	12・26	25	4・18	14
12月	17	8・22	8	8・22	9・23	14	1・21	12	24	12・26	16	27	17	10・24	23	2・16	12
1月	21	12・26	12	12・26	13・27	11	5・18	9	28	9・23	20	24	21	14・28	27	6・20	9
2月	18	9・23	9	9・23	10・24	8	2・15	13	25	13・27	17	28	18	11・25	24	3・17	13
3月	18	9・23	9	9・23	10・24	8	2・15	13	25	13・27	17	28	18	11・25	24	3・17	13

※会場等の都合により、急遽開催中止となる場合があります。初めて教室に参加される方は、下妻市役所長寿支援課（☎43-8338）にお問い合わせください。

令和7年度 シルバーリハビリ体操教室日程表（上妻・総上・豊加美・高道祖・千代川）

地区	上妻			総上	豊加美	高道祖	千代川								
会場	上妻市民センター	平方公民館	赤須集落センター	松岡公民館	肘谷ふるさとコミュニティセンター	高道祖市民センター	千代川公民館	羽子コミュニティセンター	砂子新農村集落センター	西鯨ふるさとコミュニティセンター	東鯨集落センター	鎌庭西公民館	鎌庭東公民館	別府コミュニティセンター	皆葉生活改善センター
曜日	第1・3金	第1・3月	第4月	第2・4水	第2・4木	第3・4金	第2火	第1・3金	第1木	第1・4月	第1・3金	第1金	第1・3火	第2火	第1・3月
時間	10:00～	9:30～	10:00～	13:30～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	13:30～	13:30～	10:00～	10:00～	10:00～	10:30～	13:00～
上ばき	必要	必要		必要											
4月	休	7・21	28	9・23	10・24	18・25	8	4・18	3	7・28	4・18	4	1・15	8	7・21
5月	2・16	5・19	26	14・28	8・22	16・23	13	2・16	1	5・26	2・16	2	6・20	13	5・19
6月	6・20	2・16	23	11・25	12・26	20・27	10	6・20	5	2・23	6・20	6	3・17	10	2・16
7月	4・18	7・21	28	9・23	10・24	18・25	8	4・18	3	7・28	4・18	4	1・15	8	7・21
8月	1	4・18	25	27	28	22	12	1	休	4・25	1	1	5・19	12	4・18
9月	5・19	1・15	22	10・24	11・25	19・26	9	5・19	4	1・22	5・19	5	2・16	9	1・15
10月	3・17	6・20	27	8・22	9・23	17・24	14	3・17	2	6・27	3・17	3	7・21	14	6・20
11月	7・21	3・17	24	12・26	13・27	21・28	11	7・21	6	3・24	7・21	7	4・18	11	3・17
12月	5・19	1・15	22	10・24	11・25	19・26	9	5・19	4	1・22	5・19	5	2・16	9	1・15
1月	16	5・19	26	14・28	8・22	16・23	13	16	休	5・26	16	休	6・20	13	5・19
2月	6・20	2・16	23	11・25	12・26	20・27	10	6・20	5	2・23	6・20	6	3・17	10	2・16
3月	6・20	2・16	23	11・25	12・26	27	10	6・20	5	2・23	6・20	6	3・17	10	2・16

※会場等の都合により、急遽開催中止となる場合があります。初めて教室に参加される方は、下妻市役所長寿支援課（☎43-8338）にお問い合わせください。