

～人生100年時代

毎日を元気に過ごすために～



参加費無料

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

# シルバーリハビリ体操 体験学習会

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

2025. **11.4** 火

時間

10:30～11:40

講師

公益財団法人 茨城県総合健診協会  
シルバーリハビリ体操推進センター  
作業療法士 大川 沙緒里 先生  
理学療法士 古澤 綾 先生



大川 先生



古澤 先生

場所

茨城県JA会館 4階第一会議室

住所

水戸市梅香1-1-4

定員

会場40名 /オンライン90名



茨城県生活協同組合連合会

(茨城まるごと健康づくり2025健康チャレンジ実行委員会)

[平日(月～金)] 9:00 ～ 16:00 [休み] 日曜・祝日

申込締切 **2025年10月27日(月) まで**

- スマホでのお申込みは、QR二次元コードを読み取り申込フォームへ入力をお願いします。



029-226-8487



お申込み