

令和8年度 介護予防教室【年間予定】

運動指導員による指導のもと、いつまでも健康に生活できるように、身体と頭の体操から健康のポイント等も話しながら実施しています。直接会場にお越しください。



	大久野老人 福祉センター	平井ふれあい総合 福祉センター	本宿老人 福祉センター
令和8年 4月	7日 21日	14日 28日	6日 20日
5月	19日	12日 26日	11日 25日
6月	2日 16日	9日 23日	1日 15日
7月	7日 21日	14日 28日	6日 27日
8月	お休み	お休み	お休み
9月	1日 15日	8日 29日	7日 28日
10月	6日 20日	13日 27日	5日 19日
11月	17日	10日 24日	2日 16日
12月	1日 15日	8日 22日	14日 28日
令和9年 1月	5日 19日	12日 26日	4日 18日
2月	2日 16日	9日	1日 15日
3月	2日 16日	9日 23日	1日 15日

クラス	運動の内容	開催時間
はつらつクラス	軽め（椅子に座った体操が中心）	午後1時20分～2時20分
いきいきクラス	一般的（立って行う体操が中心）	午後2時30分～3時30分

楽しく体を動かし、筋力をつけましょう！
ご参加お待ちしております！



平井ふれあい総合福祉センターでの様子



【問合せ】	いきいき健康課 高齢支援係 (直通)042-588-5368
-------	--------------------------------