

令和7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、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。



ひのでちゃん

	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7年 4月	1日 15日	8日 22日	14日 28日
5月	13日 27日	20日	12日 26日
6月	3日 17日	10日 24日	2日 16日
7月	1日 15日	8日 22日	14日 28日
8月	お休み	お休み	お休み
9月	2日 16日	9日 30日	1日 29日
10月	7日 21日	14日 28日	6日 20日
11月	4日 18日	11日 25日	17日
12月	2日 16日	9日 23日	1日 15日
令和8年 1月	6日 20日	13日 27日	5日 19日
2月	3日 17日	10日 24日	2日 16日
3月	3日 17日	10日 24日	2日 16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！健康ミニ講話も行っています。（体操実施前の5分間）ご参加お待ちしております！



大久野老人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