

いきいき・元気 はつらつ教室

運動や、参加者同士の交流をとおして、楽しく過ごし、いきいき元気に過ごせることを目標にした教室です。

教室について

場 所	サンホールはびねす 大ホール
参加費	1回100円
持ち物	上靴・手ぬぐい・飲み物
日 時	木曜日 体操10時～11時30分 (希望者のみ 血圧測定9時30分～)

※60歳以上で

基本チェックリスト該当者を対象とした教室

のため、ご希望の方はご相談してください



問合せ
申込み

鷹栖町健康福祉課 地域包括支援センター

TEL:87-2112 FAX:87-2226 ★★参加希望の方は、お申込み、ご連絡ください★★

氏 名	
住 所	
電話番号	



主催 鷹栖町

令和6年 はつらつ教室 年間予定

ご都合の良いときに、お気軽にご参加ください！



	日 時	内 容		日 時	内 容
1	4月18日 9:30~11:30	運動	13	10月24日 9:30~11:30	運動
2	4月25日 9:30~11:30	運動	14	11月14日 9:30~11:30	運動
3	5月16日 9:15~11:30	運動・体力測定	15	11月21日 9:30~11:30	運動
4	5月23日 9:15~11:30	運動・体力測定	16	11月28日 9:30~11:30	運動
5	6月6日 9:30~11:30	運動	17	12月5日 9:30~11:30	運動
6	6月27日 9:30~11:30	運動	18	12月19日 9:30~11:30	運動
7	7月4日 9:30~11:30	運動	19	1月16日 9:30~11:30	運動
8	7月18日 9:30~11:30	運動	20	1月23日 9:15~11:30	運動・体力測定
9	9月5日 9:30~11:30	運動	21	2月6日 9:15~11:30	運動・体力測定
10	9月19日 9:30~11:30	運動	22	2月27日 9:30~11:30	運動
11	9月26日 9:30~11:30	運動	23	3月6日 9:30~11:30	運動
12	10月3日 9:30~11:30	運動	24	3月13日 9:30~11:30	運動