



# 元気ほっと教室



ストレッチや運動で、心も体もリフレッシュ。自分の体力に合わせた健康づくりで、介護予防を始めませんか。人生百年時代、生涯現役を続けましょう。

**対 象：** 要介護認定を受けていない おおむね 60 歳以上の方  
できるだけ継続して参加できる方

## 申 込 制

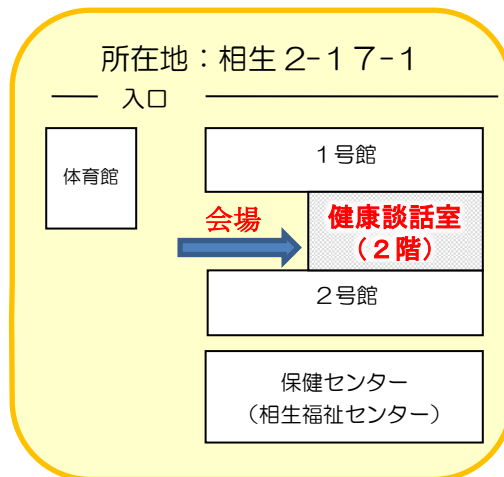
**費 用：** 無料

**持 ち 物：** 飲み物、タオル  
体操ができる服装でお越し下さい

**日 時：** 下記日程の中から都合の良いコースを  
選んでください

午前 10 時～11 時 15 分  
(受付：午前 9 時 30 分～)

※ 広報をご確認の上、お電話でお申し込みください



| コース       | 火  | 水  | 木  | 金  |
|-----------|----|----|----|----|
| 令和 8 年4 月 | 14 | 8  | 9  | 10 |
| 5 月       | 19 | 20 | 14 | 15 |
| 6 月       | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 7 月       | 14 | 8  | 9  | 10 |
| 8 月       | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 9 月       | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 10 月      | 13 | 14 | 8  | 9  |
| 11 月      | 17 | 11 | 12 | 13 |
| 12 月      | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 令和 9 年1 月 | 19 | 13 | 14 | 15 |
| 2 月       | 9  | 10 | 25 | 12 |
| 3 月       | 9  | 10 | 11 | 12 |

### 【お申し込み・お問い合わせ】

平日(祝日、8/10～14、12/23～1/5 は除く) 午前 9 時 15 分～11 時 30 分

健康談話室 / 電話：055-221-3560