

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 サンホールはぴねす 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7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17日 9:30~11:30	運動	13	10月30日 9:30~11:30	運動
2	4月24日 9:30~11:30	運動	14	11月6日 9:30~11:30	運動
3	5月22日 9:15~11:30	運動・体力測定	15	11月20日 9:30~11:30	運動
4	5月29日 9:15~11:30	運動・体力測定	16	11月27日 9:30~11:30	運動
5	6月5日 9:30~11:30	運動	17	12月4日 9:30~11:30	運動
6	6月26日 9:30~11:30	運動	18	12月18日 9:30~11:30	運動
7	7月3日 9:30~11:30	運動	19	1月15日 9:30~11:30	運動
8	7月17日 9:30~11:30	運動	20	1月22日 9:15~11:30 (予備日:1月29日)	運動・体力測定
9	9月4日 9:30~11:30	運動	21	2月5日 9:15~11:30	運動・体力測定
10	9月18日 9:30~11:30	運動	22	2月19日 9:30~11:30 (予備日:2月26日)	運動
11	9月25日 9:30~11:30	運動	23	3月5日 9:30~11:30	運動
12	10月16日 9:30~11:30	運動	24	3月12日 9:30~11:30 (予備日:3月26日)	運動

※荒天時等、教室日程の変更が必要になる際に予備日へ振り替えます。その際は別途お知らせいたします。