

ににに教室

認知症予防を目標に、ゆったり、ゆっくり運動を行います。
足や腰の痛みがあるなど、運動に自信がない方でも、参加できる内容ですので、ぜひご参加ください！

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 金曜日開催
9時～10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 にこにこ教室 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11日 9:00~10:30	運動	13	10月31日 9:00~10:30	運動
2	4月18日 9:00~10:30	運動	14	11月7日 9:00~10:30	運動
3	5月9日 9:00~10:30	運動・体力測定	15	11月14日 9:00~10:30	運動
4	5月23日 9:00~10:30	運動・体力測定	16	11月28日 9:00~10:30	運動
5	6月13日 9:00~10:30	運動	17	12月5日 9:00~10:30	運動
6	6月27日 9:00~10:30	運動	18	12月19日 9:00~10:30	運動
7	7月18日 9:00~10:30	運動	19	1月9日 9:00~10:30	運動
8	7月25日 9:00~10:30	運動	20	1月23日 9:00~10:30 (予備日:1月30日)	運動・体力測定
9	9月5日 9:00~10:30	運動	21	2月13日 9:00~10:30	運動・体力測定
10	9月26日 9:00~10:30	運動	22	2月20日 9:00~10:30 (予備日:2月27日)	運動
11	10月3日 9:00~10:30	運動	23	3月6日 9:00~10:30	運動
12	10月17日 9:00~10:30	運動	24	3月13日 9:00~10:30 (予備日:3月27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。