

元気☆はつらつ

運動教室

年齢を重ねても元気で暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか？
市では、自宅でできる運動を学習する教室を開催しています。
65歳以上の方ならどなたでも参加可能です。

おつ来さまい館コース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月14日・6月18日・7月16日

8月6日・9月3日・10月15日

11月19日・12月17日・1月21日

2月18日・3月11日

下北文化会館コース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月16日・6月20日・7月18日

8月22日・9月26日・10月17日

11月14日・12月19日・1月16日

2月13日・3月13日

マエダアリーナコース

【受付】①10:00~ ②13:00~

【運動】①10:30~11:30 ②13:30~14:30

【日付】5月9日・6月13日・7月11日

8月8日・9月19日・10月24日

11月28日・12月12日・1月9日

2月6日・3月6日

ふれあいかんコース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月27日・6月24日・7月29日

8月26日・9月30日・10月28日

11月25日・12月23日・1月27日

2月24日・3月17日

川内公民館コース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月20日・6月10日・7月22日

8月19日・9月9日・10月7日

11月4日・12月2日

脇野沢地域交流センターコース

【受付】10:00~

【運動】10:30~11:30

【日付】5月20日・6月10日・7月22日

8月19日・9月9日・10月7日

11月4日・12月2日

申込先 おつ市介護保険課地域包括支援センター 電話:22-1111内線 2557