



令和7年度 介護予防教室 『はつらっクラブ』

予約不要

軽い体操に加え、口腔や栄養についても学べる介護予防のための運動教室です。
仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう!!

	甚目寺総合福祉会館	七宝保健センター	美和保健センター	篠田防災 コミュニティセンター	上萱津コミュニティ 防災センター	坂牧コミュニティ 防災センター
	午前10時～ 11時30分	午前10時～ 11時30分	午前10時～ 11時30分	午後1時30分～ 3時	午後1時30分～3時 (上履きが必要です)	午前10時～11時30分 (上履きが必要です)
4月	21日(月)	17日(木)	16日(水)	24日(木)	14日(月)	18日(金)
5月	19日(月)	1日(木)	7日(水)	8日(木)	12日(月)	9日(金)
6月	9日(月)★	5日(木)	11日(水)★	12日(木)	2日(月)	13日(金)
7月	14日(月)	3日(木)★	9日(水)	10日(木)★	7日(月)★	11日(金)
8月	18日(月)	7日(木)	13日(水)	14日(木)	4日(月)	8日(金)
9月	8日(月)	4日(木)	10日(水)	11日(木)	1日(月)	12日(金)
10月	20日(月)	2日(木)	8日(水)	9日(木)	6日(月)	10日(金)
11月	17日(月)	6日(木)	12日(水)	13日(木)	10日(月)	14日(金)
12月	8日(月)	4日(木)	10日(水)	11日(木)	1日(月)	12日(金)
1月	19日(月)	8日(木)	14日(水)	15日(木)	5日(月)	16日(金)
2月	9日(月)	5日(木)	18日(水)	12日(木)	2日(月)	13日(金)
3月	9日(月)	5日(木)	11日(水)	12日(木)	2日(月)	13日(金)

★マークの日は、歯科医師による口腔の講話があります。

(注)1 本教室はあま市に住所のある65歳以上の方が対象になります。

(注)2 参加費は無料です。

(注)3 教室の健康チェックで運動を控えた方がよい状態と判断された方は、教室への参加ができませんのでご了承ください。

問合せ：高齢福祉課地域包括支援センター

TEL 052-444-3159

FAX 052-443-2571

