

申込方法 申込開始日以降に電話で申し込んでください。先着順です

参加時の持ち物 上靴（神居公民館を除く）、飲み物、タオル

その他 参加できるのは、1人につき上半期か下半期のどちらか1会場のみです。

ただし、下半期で定員に達していない会場がある場合は、上半期に参加した方も申し込むことができます。

なお、いきいき運動教室と同時期に重複して参加することはできません



10月・11月開始
(下半期)

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
元気の森サテライト (春光台2の6)	10/26~3/8	月	13:30~15:00	30人	9/24(木) 8:45から
東部住民センター (東光5の2)	10/26~3/8	月	14:00~15:30	40人	
永山三区会館 (永山3の15)	10/26~3/8	月	14:00~15:30	30人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	40人	9/25(金) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	25人	
中央交友会館 (春光2の9)	10/27~3/9	火	10:00~11:30	30人	
北星地区センター (旭町2の8)	10/27~3/9	火	14:00~15:30	40人	
神楽岡地区センター (神楽岡12の2)	10/29~3/11	木	10:00~11:30	30人	9/28(月) 8:45から
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	11/4~3/3	水	14:00~15:30	40人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	11/5~3/11	木	14:00~15:30	30人	
末広地区センター (末広2の4)	11/5~3/11	木	10:00~11:30	40人	9/29(火) 8:45から
大成市民センター体育館 (6の14)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	9/30(水) 8:45から
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	11/6~3/5	金	14:00~15:30	40人	
東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)	11/10~3/16	火	14:00~15:30	40人	
神居公民館 2階 (神居2の9)	11/27~3/19	金	14:00~15:30	40人	

筋肉ちょきんクラブ

週1回、全16回の教室で、主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います



5月・6月開始
(上半期)

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
末広地区センター (末広2の4)	5/28~9/24	木	10:00~11:30	40人	4/21(火) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	5/29~9/25	金	10:00~11:30	25人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	6/1~9/28	月	10:00~11:30	40人	
東部住民センター (東光5の2)	6/1~9/28	月	14:00~15:30	40人	4/22(水) 8:45から
北部住民センター (春光5の4)	6/1~9/28	月	14:00~15:30	40人	
神居住民センター (神居2の17)	6/1~9/28	月	14:00~15:30	40人	
神楽岡八区町内会館 (神楽岡5の4)	6/2~9/29	火	10:00~11:30	30人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	6/2~9/29	火	14:00~15:30	40人	4/23(木) 8:45から
末広東つづじ会館 (末広東2の9)	6/2~9/29	火	14:00~15:30	30人	
永山三区会館 (永山3の15)	6/3~9/23	水	14:00~15:30	30人	4/24(金) 8:45から
グリーンパル (緑が丘東3の1)	6/3~9/23	水	10:00~11:30	40人	
春光台地区センター (春光台3の5)	6/3~9/23	水	10:00~11:30	40人	
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	6/3~9/23	水	14:00~15:30	40人	4/27(月) 8:45から
あそびーば ASOBI~BA (宮下通14)	6/4~10/1	木	10:00~11:30	30人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	6/4~10/1	木	10:00~11:30	30人	
永山住民センター (永山7の4)	6/4~10/1	木	14:00~15:30	40人	4/28(火) 8:45から
新旭川地区センター (東6の4)	6/5~10/2	金	10:00~11:30	40人	
忠和地区センター (忠和5の5)	6/5~10/2	金	10:00~11:30	40人	
大成市民センター体育館 (6の14)	6/5~10/2	金	14:00~15:30	40人	
北星地区センター (旭町2の8)	6/5~10/2	金	14:00~15:30	40人	

申込み・問い合わせ

長寿社会課

☎ 25・5273

受付時間 8:45~17:15



介護予防教室参加者の声

皆さんと楽しく運動ができました

元気になりました!

体力が付いて良かったです

