

参加費  
無料

令和8年度

秋田市長寿福祉課委託事業

# 地域型 はつらつくらぶ

～体を動かして、みんなで健康に～

## はつらつくらぶとは？

【対象】 秋田市在住の方  
65歳以上で自力での参加が可能な方を  
対象にした体操教室  
この事業に初めて参加する方が対象です  
欠席なく参加できる方を優先します！

### 【内容】

体力測定・認知症／介護予防体操教室



運動が  
苦手  
でもOK

基礎体力  
と自信が  
身につく

家族や  
ご友人  
と一緒に  
参加OK



【定員】 《先着順》 各クール20名まで



【持ち物】 タオル、飲み物



動きやすい服装で参加ください

## 【開催日時】

右記のとおり

時間：14:00-15:30

場所：中通地域包括支援センター  
幸ザ・サロン 2F

参加費：無料（要予約）

1クール目と2クール目のどちらかにお申込みいただけます。  
どちらのクールに申し込みかお伝えください

## 1クール目

5/27(水)

6/10(水)

6/24(水)

7/8(水)

7/22(水)

8/5(木)

## 2クール目

9/9(水)

9/30(水)

10/14(水)

10/28(水)

11/11(水)

11/25(水)

お申込み・お問合せ



にこにこKARADA整骨院

NIKONIKO KARADA SEIKOTSUIN

受付時間：10:00～19:30

定休日：日曜日・月曜日

担当：川原、加藤



018-838-7260

お気軽にご連絡ください！