

セレクト型はつらつくらぶ

参加費無料

普段から運動している方
運動の中～上級者向け

転倒予防

歩行練習

認知症
予防

自主トレ
指導

ストレッチ

筋力トレ

体力測定

作業療法士
による指導

対象：秋田市内に住む65歳以上の方

※はつらつくらぶ事業に参加したことのある方の参加はできません

定員：20名（要申込み）

日程：令和8年8月～令和9年2月までの水曜日、①か②の計6回

①令和8年 8/19、9/9、10/7、10/21、11/11、11/25

②令和8年 12/9、12/23、令和9年 1/6、1/20、2/10、2/24

時間：12：30～14：00

会場：西部ワンズライフ

（新屋大川町19-85）

新屋地域包括支援センター

秋田大橋

秋田西中学校

西部
ワンズライフ

ローソン

秋田公立美術大学

雄物川

お気軽にお問い合わせ
ください！

【お申込み、お問い合わせ先】

株式会社 One's Life

デイ・リハスポット 西部ワンズライフ（秋田市新屋大川町19-85）

TEL 018-827-3557（石井、原）

