

秋田市委託事業

令和8年度秋田市介護予防事業

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

対象：秋田市内に住む65歳以上の方

要介護認定に関わらず
どなたでも参加可能

※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）

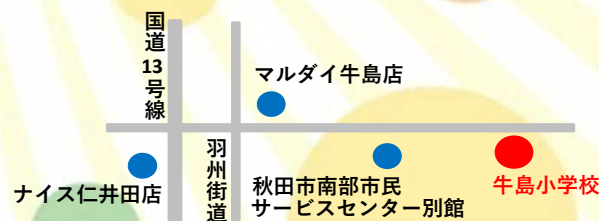
日程：令和8年8月～令和9年2月までの水曜日、①か②の計6回

①令和8年 8/26、9/16、9/30、10/14、10/28、11/18

②令和8年 12/2、12/16、令和9年 1/13、1/27、2/3、2/17

時間：12：30～14：00

会場：牛島小学校（牛島東6丁目6-1）



【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）

お気軽にお問い合わせ
ください！

