

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：10:00-11:30

場所：東地区コミュニティセンター

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

5/28(木)

6/11(木)

6/25(木)

7/9(木)

7/23(木)

8/6(木)

2クール目

9/10(木)

9/24(木)

10/8(木)

10/22(木)

11/12(木)

11/26(木)

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！