

# 令和8年度

## 寺内地区地域型はつらつくらぶ

介護予防の体操教室を開催します。  
転倒予防と認知症予防をテーマとした内容です。  
気軽にお越しください。

### 場所

堂の沢町内会館

### 持ち物

タオル 飲み物

※上履き不要 ※参加費無料

### 開催日時

毎回 14:00～15:30

5月12日	5月26日
6月9日	6月23日
7月14日	7月28日



※過去に地域型はつらつくらぶ事業  
に参加された方はご遠慮願います。



参加者全員で同じ内容に取り組みますが、必ず全てこなさなければいけないというものではありません。それぞれご自身のペースで参加できる内容です。  
参加希望の方は、直接会場でも電話でもお申し込み可能ですので、お待ちしております。  
担当:ジョイリハ秋田寺内 安樂翔太(アラクショウタ) TEL:080-4138-8034