

令和3年度



はつらつくらぶで介護予防



秋田市福祉保健部長寿福祉課

「はつらつくらぶ」は満65歳以上のかたを対象とする介護予防教室です。体操や講話等を通じて介護予防に取り組みませんか。参加費は無料（実費を除く）です。

お問合せはそれぞれの事業者へ※日程等を変更する可能性があります

会場	茨島地区コミュニティセンター（茨島一丁目4-71）
日程	5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24
内容	運動器の機能向上、認知症予防、バランス機能向上
問合せ	秋田中央接骨院（834-8513）
会場	泉語らいの家（泉中央六丁目3-35）
日程	5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28
内容	介護予防運動、健康講話、茶話会
問合せ	泉地域包括支援センターリンデンバウム（896-5960）
会場	中通地域包括支援センター幸ザ・サロン（中通六丁目4-27）
日程	6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1、1/5、2/2、3/2
内容	健康教室、筋力向上トレーニング教室、転倒骨折予防教室
問合せ	ジョイリハ秋田寺内（896-4154）
会場	東地区コミュニティセンター（広面字鬼頭38）
日程	6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18
内容	ヨガ、ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビック、ふまねっと体操
問合せ	広面地域包括支援センター桜の園（853-7240）
会場	河辺岩見三内地区コミュニティセンター（河辺三内字外川原34-1）
日程	7/7、7/14、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1、1/5、2/2、3/2
内容	健康教室、筋力向上トレーニング教室、転倒骨折予防教室
問合せ	ジョイリハ秋田寺内（896-4154）

会 場	勝平地区集会所（新屋松美町 12-30）
日 程	5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16
内 容	筋力向上トレーニング、戸外レクリエーション
問合せ	勝平地域包括支援センターシンシア（883-3055）
会 場	西部市民サービスセンター（新屋扇町 13-34）
日 程	5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10
内 容	転倒予防、認知症予防、呼吸法、自律神経調整、自己整体
問合せ	とよまき整骨院（831-1452）
会 場	仁井田地区コミュニティセンター（仁井田本町四丁目 5-20）
日 程	6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23
内 容	身体測定、筋力向上・転倒骨折予防、健康教室、教養講座、戸外レクほか
問合せ	御所野地域包括支援センターけやき（826-0651）
会 場	ジョイリハ秋田寺内（寺内字イサノ 60-2）
日 程	6/9、7/14、8/11、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9
内 容	健康教室、筋力向上トレーニング教室、転倒骨折予防教室
問合せ	ジョイリハ秋田寺内（896-4154）
会 場	外旭川地区コミュニティセンター（外旭川字四百刈 76）
日 程	5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17
内 容	脳トレ、ADL 体操、健康講話、チェアヨガ、体力測定ほか
問合せ	千秋苑在宅介護支援センター（869-7800）
会 場	株式会社かんきょう（土崎港東四丁目 6-61）
日 程	6/9、6/23、7/14、7/28、8/18、8/25、9/8、9/22、10/13、10/27、 11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/16、3/9、 3/23
内 容	介護予防体操、教養講座、作品づくり
問合せ	土崎地域包括支援センター永覚町（846-6471）
会 場	飯島地区コミュニティセンター（飯島松根東町 5-22）
日 程	6/11、7/30、8/13、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11
内 容	筋力向上トレーニング、軽体操、健康体操、レクリエーション
問合せ	飯島地域包括支援センター金寿園（853-5820）

会 場	碓田自治会館（雄和碓田字梵天野）
日 程	4/5、4/19、5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2、8/23、 9/6、9/21、10/4、10/18、11/1、11/15、12/6、12/20、1/11、 1/24、2/7、2/21、3/7、3/22
会 場	下黒瀬自治会館（雄和下黒瀬字町屋敷 90-1）
日 程	4/12、4/26、5/17、5/31、6/14、6/28、7/12、7/26、8/16、 8/30、9/13、9/27、10/12、10/25、11/8、11/22、12/13、12/27、 1/17、1/31、2/14、2/28、3/14、3/28
会 場	安養寺自治会館（雄和椿川字関田 69）
日 程	4/12、4/26、5/17、5/31、6/14、6/28、7/12、7/26、8/16、 8/30、9/13、9/27、10/12、10/25、11/8、11/22、12/13、12/27、 1/17、1/31、2/14、2/28、3/14、3/28
会 場	雄和市民サービスセンター（雄和妙法字上大部 48-1）
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/15、6/29、7/13、7/27、8/10、 8/24、9/14、9/28、10/13、10/26、11/9、11/24、12/14、12/28、 1/12、1/25、2/8、2/22、3/8、3/23
会 場	神ヶ村自治会館（雄和神ヶ村字大橋 248）
日 程	4/8、4/22、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、 9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、1/6、 1/20、2/3、2/17、3/3、3/17
会 場	新波自治会館（雄和新波字新町 276-1）
日 程	4/8、4/22、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、 9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、1/6、 1/20、2/3、2/17、3/3、3/17
内 容	健康チェック、体力測定、軽スポーツ、健康体操、創作活動、脳トレ
問合せ	雄和地域包括支援センター緑水苑（881-3511）※雄和地区共通