



令和7年度

地域型はつらつくらぶ【1クール目】



秋田市福祉保健部長寿福祉課

○内容：ストレッチや筋トレ・体操など、座ってできる運動のほか、講話等を通じた介護予防教室

○対象者：満65歳以上のかた

○参加費：無料（実費を除く）

※内容は各地区で異なります。※日程等を変更する可能性があります。

	会場	日程						問い合わせ先
中央圏域	秋田市保健センター 乳健室	10/6	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	デイ・リハスポット西部ワンズライフ (827-3557)
	茨島地区コミュニティ センター	8/6	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	デイ・リハスポット西部ワンズライフ (827-3557)
	ウエルビューいずみ交流 プラザ	7/28	8/11	8/25	9/8	9/22	10/6	泉地域包括支援センター (896-5960)
	中通地域包括支援センタ ー幸ザ・サロン2F	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	12/3	にこにこKARADA 整骨院 (874-7113)
東圏域	旭川地区コミュニティ センター	7/18	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	秋田中央整骨院 (834-8513)
	太平地区コミュニティ センター	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	9/30	秋田中央整骨院 (834-8513)
	東部市民サービス センターイーぱる	10/31	11/14	11/28	12/19	1/13 東地区コ ミュニティ センター	1/27 東地区コ ミュニティ センター	にこにこKARADA 整骨院 (874-7113)

	河辺総合福祉交流センター	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	河辺地域包括支援センター (882-5565)
西圏域	メディック薬局	7/30	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	デイ・リハスポット西部ワンズライフ (827-3557)
	西部市民サービスセンターウエスター	7/10	7/24	8/14	8/28	9/11	9/25	とよまき整骨院 (831-1452)
南圏域	大住南交流館	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	とよまき整骨院 (831-1452)
	南部市民サービスセンターなんぴあ	8/6	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	御所野地域包括支援センター (838-6382)
	雄和市民サービスセンターゆーびす	9/11	9/25	10/9	10/23 雄和ふれあいプラザ	11/13	11/27	にこにこKARADA 整骨院 (874-7113)
北圏域	M'sスポーツクラブ土崎教室	9/11	9/25	10/2	10/16	11/6	11/20	M'sスポーツクラブ土崎教室 (070-5325-2412)
	秋田港振興センターセリオンプラザ	7/16	7/23	8/6	8/20	9/3	9/17	土崎地域包括支援センター (846-6471)
	飯島地区コミュニティセンター	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	10/10	飯島地域包括支援センター (853-5820)