



令和7年度

## 地域型はつらつくらぶ【2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<br>乳健室         | 1/19  | 1/26  | 2/9   | 2/16  | 3/9  | 3/16 | デイ・リハスポット西部ワンズライフ<br>(827-3557) |
|      | 茨島地区コミュニティ<br>センター       | 11/12 | 11/26 | 12/10 | 12/24 | 1/14 | 1/28 | デイ・リハスポット西部ワンズライフ<br>(827-3557) |
|      | ウエルビューいすみ交流<br>プラザ       | 12/8  | 12/22 | 1/5   | 1/19  | 2/2  | 2/16 | 泉地域包括支援センター<br>(896-5960)       |
|      | 中通地域包括支援センタ<br>ー幸ザ・サロン2F | 12/10 | 12/24 | 1/14  | 1/28  | 2/11 | 2/25 | にこにこKARADA 整骨院<br>(874-7113)    |
| 東圏域  | 旭川地区コミュニティ<br>センター       | 11/7  | 11/21 | 12/12 | 12/26 | 1/9  | 1/23 | 秋田中央整骨院<br>(834-8513)           |
|      | 太平地区コミュニティ<br>センター       | 11/18 | 11/25 | 12/9  | 12/23 | 1/13 | 1/27 | 秋田中央整骨院<br>(834-8513)           |
|      | 東部市民サービス<br>センターイーばる     | 12/12 | 12/26 | 1/9   | 1/23  | 2/13 | 2/27 | にこにこKARADA 整骨院<br>(874-7113)    |
|      | 河辺総合福祉交流<br>センター         | 12/11 | 12/25 | 1/8   | 1/22  | 2/12 | 2/26 | 河辺地域包括支援センター<br>(882-5565)      |

|             |                       |       |       |       |       |              |              |                                   |
|-------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 西<br>圏<br>域 | メディック薬局               | 11/5  | 11/19 | 12/3  | 12/17 | 1/7          | 1/21         | デイ・リハスポット西部ワズライフ<br>(827-3557)    |
|             | 西部市民サービス<br>センターウエスター | 1/15  | 1/29  | 2/12  | 2/26  | 3/12         | 3/26         | とよまき整骨院<br>(831-1452)             |
| 南<br>圏<br>域 | 大住南交流館                | 1/7   | 1/21  | 2/4   | 2/18  | 3/4          | 3/18         | とよまき整骨院<br>(831-1452)             |
|             | 御所野交流センター             | 12/10 | 12/24 | 1/14  | 1/28  | 2/4          | 2/25         | 御所野地域包括支援センター<br>(838-6382)       |
|             | 雄和市民サービス<br>センターゆーびす  | 12/11 | 12/25 | 1/8   | 1/22  | 2/12         | 2/26         | にこにこKARADA 整骨院<br>(874-7113)      |
| 北<br>圏<br>域 | M'sスポーツ<br>クラブ土崎教室    | 12/4  | 12/18 | 1/8   | 1/22  | 2/5          | 2/19         | M'sスポーツクラブ土崎教室<br>(070-5325-2412) |
|             | 秋田港振興センター<br>セリオンプラザ  | 11/11 | 11/25 | 12/9  | 12/23 | 1/13<br>(予定) | 1/27<br>(予定) | 土崎地域包括支援センター<br>(846-6471)        |
|             | 飯島地区コミュニティ<br>センター    | 11/28 | 12/12 | 12/26 | 1/9   | 1/23         | 2/13         | 飯島地域包括支援センター<br>(853-5820)        |