



令和 8 年度

セレクト型はつらつくらぶ【1クール目】



秋田市福祉保健部長寿福祉課

○内容：運動、料理、eスポーツ、認知症予防、口腔ケア等さまざまな活動による介護予防教室

○対象者：満65歳以上のかたで、これまで、はつらつくらぶ事業に参加したことがない方

○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	内容	日程						問い合わせ先
中央圏域	泉地区コミュニティセンター	認知症予防	9/1	9/15	10/6	10/20	11/10	11/24	YOLUBE (090-2841-3926)
	秋田リハビリテーション学院	運動 世代間交流	8/31	9/14	9/28	10/5	10/19	11/2	学校法人コア学園秋田リハビリテーション学院 (865-0188)
東圏域	東地区コミュニティセンター 【毎回土曜日】	運動	8/29	9/12	9/26	10/10	10/24	11/14	あきたポールウォーキングクラブ (090-9744-6421) 16時以降
	河辺総合福祉交流センター	認知症予防	9/1	9/15	10/6	10/20	11/10	11/24	YOLUBE (090-2841-3926)
西圏域	デイ・リハスポット西部 ワンズライフ	運動	8/19	9/9	10/7	10/21	11/11	11/25	デイ・リハスポット西部ワンズ ライフ (827-3557)
	メディック薬局	口腔ケア 運動	10/16	10/30	11/13	11/27	12/11	12/25	バイタルケア秋田南 (853-4576)
南圏域	牛島小学校 ミーティングルーム	運動	8/26	9/16	9/30	10/14	10/28	11/18	デイ・リハスポット西部ワンズ ライフ (827-3557)
	牛島小学校 ミーティングルーム	eスポーツ	8/4	8/18	9/1	9/15	9/29	10/13	e Social Cue 株式会社 (080-4834-4948)
北圏域	M'sスポーツクラブ 土崎教室	運動	9/16	9/30	10/14	10/28	11/11	11/18	M'sスポーツクラブ (070-5325-2412)
	北部市民サービスセンター	料理 認知症予防	9/1	9/9	10/6	10/14	11/2	11/11	ペコリーナ (070-5327-0141)