



令和8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歳以上の方で、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	日程						問い合わせ先
中央圏域	アスク秋田シニアスポーツクラブ・鍼灸治療院	5/14	5/28	6/4	6/18	7/2	7/16	アスク秋田シニアスポーツクラブ ・鍼灸治療院（866-5660）
	ウエルビューいずみ交流プラザ	6/4	6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	H&A MOVEMENT Studio （070-6950-6138）
	中通地域包括支援センター 幸ザ・サロン2F	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	8/5	にこにこKARADA 整骨院 （838-7260）
東圏域	明德地区コミュニティセンター	7/8	7/22	8/6	8/19	9/9	9/30	秋田中央接骨院 （834-8513）
	太平地区コミュニティセンター	6/9	6/23	7/7	7/21	8/4	8/18	秋田中央接骨院 （834-8513）
	東地区コミュニティセンター	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6	にこにこKARADA 整骨院 （838-7260）
	河辺総合福祉交流センター	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	河辺地域包括支援センター （882-5565）

西 圏 域	メディック薬局	5/15	5/29	6/12	6/26	7/10	7/24	バイタルケア秋田南 (853-4576)
	西部市民サービス センターウエスター	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	とよまき整骨院 (831-1452)
南 圏 域	南部市民サービス センターなんぴあ別館	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	7/16	とよまき整骨院 (831-1452)
	M'sスポーツ クラブ御所野教室	6/19	6/26	7/14	7/28	8/7	8/18	M'sスポーツクラブ (070-5325-2412)
北 圏 域	堂の沢町内会館	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	ジョイリハSPA 秋田寺内 (080-4138-8034)
	外旭川地区コミュニ ティセンター	9/2	9/16	10/7	10/21	11/4	11/18	日本調剤秋田薬局 (853-0386)
	土崎みなと 歴史伝承館	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6	8/20	ジョイリハSPA 秋田寺内 (080-4138-8034)
	飯島南地区コミュニ ティセンター	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	H&A MOVEMENT Studio (070-6950-6138)
	金足地区コミュニテイ センター	6/4	6/18	7/2	7/16	7/30	8/20	M'sスポーツクラブ (070-5325-2412)