



令和8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	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5	11/19	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	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	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	9/9	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25	にこにこKARADA 整骨院 （838-7260）
東圏域	旭川地区コミュニティセンター	11/13	11/27	12/4	12/18	1/8	1/22	秋田中央接骨院 （834-8513）
	太平地区コミュニティセンター	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	秋田中央接骨院 （834-8513）
	東地区コミュニティセンター	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	にこにこKARADA 整骨院 （838-7260）
	河辺総合福祉交流センター	12/10	12/24	1/14	1/28	2/4	2/25	河辺地域包括支援センター （882-5565）

西 圏 域	メディック薬局	8/7	8/21	9/11	9/25	10/9	10/23	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	1/14	1/28	2/11	2/25	3/11	3/25	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	1/11	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	とよまき整骨院 (831-1452)
	M'sスポーツ クラブ御所野教室	10/9	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18	M'sスポーツクラブ (070-5325-2412)
北 圏 域	穀保町会館	9/1	9/15	10/6	10/20	11/3	11/17	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	9/9	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25	日本調剤秋田薬局 (853-0386)
	土崎みなと 歴史伝承館	9/10	9/17	10/8	10/22	11/12	11/26	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	10/6	10/20	11/3	11/17	12/1	12/15	H&A MOVEMENT Studio (070-6950-6138)
	金足地区コミュニテ ィセンター	10/1	10/15	10/29	11/5	12/3	12/17	M'sスポーツクラブ (070-5325-2412)