



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	茨島地区コミュニティセンター	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 (827-3557)
	ウエルビューいずみ交流プラザ	12/8	12/22	1/5	1/19	2/2	2/16	泉地域包括支援センター (896-5960)
東圏域	旭川地区コミュニティセンター	11/7	11/21	12/12	12/26	1/9	1/23	秋田中央整骨院 (834-8513)
	太平地区コミュニティセンター	11/18	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	秋田中央整骨院 (834-8513)
	河辺総合福祉交流センター	12/11	12/25	1/8	1/22	2/12	2/26	河辺地域包括支援センター (882-5565)
西圏域	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ンズライフ (827-3557)
	西部市民サービス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 (831-1452)

南 圏 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 (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 (838-6382)
北 圏 域	秋田港振興センター セリオンプラザ	未定のため、決まり次第掲載します。						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	11 / 28	12 / 12	12 / 26	1 / 9	1 / 23	2 / 13	飯島地域包括支援センター (853-5820)