

令和6年度1月開始教室

	午前		午後	
火	★男のはつらつコース (25人) 10:00~11:30		はつらつコース (25人) 14:00~15:30	
水	はつらつコース (25人) 10:00~11:30	食とおロプラス はつらつコース (15人) 10:00~11:30		
木	はつらつコース (25人) 10:00~11:30			
金			はつらつコース (25人) 14:00~15:30	
土	ぴんしゃん 倶楽部 (25人) 10:00~11:30	椅子のはつらつ コース (15人) 10:00~11:30	はつらつコース (25人) 14:00~15:30	ステップコース (16人) 14:00~15:00

★の教室は、男性のみになります

【対象】市内在住の65歳以上の方

ぴんしゃん倶楽部は、初期の認知症のおそれのある方や認知症に興味のある方

【受講料】無料（ぴんしゃん倶楽部、食とおロプラスはつらつコースは実費負担の場合あり）

【申込方法】12月7日（土）までに窓口に申込用紙を提出、または電話

※原則初参加者優先、応募多数の場合は抽選

※当事業主催の教室へ重複したお申し込みはできません

※お申し込みは本人または同居家族に限ります