

令和 7 年度 10 月開始教室

	午前	午後	
火	はつらつコース (30 人) 10:00～11:30	はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	
水		ぴんしゃん倶楽部 (30 人) 14:00～15:30	
木	ステップコース (24 人) 10:00～11:00	はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	
金		はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	★男の脳活倶楽部 (15 人) 14:00～15:30
土	はつらつコース (30 人) 10:00～11:30	椅子のはつらつコース (30 人) 14:00～15:30	

★の教室については、男性のみになります

【対 象】市内在住の 65 歳以上の方

【会 場】くらしき健康福祉プラザ 2 階

【受 講 料】無料（ぴんしゃん倶楽部、男の脳活倶楽部は実費負担の場合あり）

【申込方法】9 月 6 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