

令和 7 年度 1 月開始教室

	午前		午後	
火	椅子のはつらつコース (30 人) 10:00～11:30		★男のはつらつ コース (30 人) 14:00～15:30	ステップ コース (15 人) 14:00～15:00
水			認知症予防教室 in まびいきいきプラザ (20 人) 13:45～15:15	
木			はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	
金	はつらつ コース (30 人) 10:00～11:30	はつらつコース in 柏島憩の家 (15 人) 9:45～11:15	はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	
土	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	

★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、他（まびいきいきプラザ・柏島憩の家）

【受 講 料】無料

【申込方法】1 2 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

※当事業主催のプラザ会場で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