

令和 8 年度 4 月開始教室

	午前	午後	
火	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	
水	はつらつコース (30 人) 10:00～11:30	ぴんしゃん倶楽部 (30 人) 14:00～15:30	
木		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
金	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	
土	はつらつコース in 児島憩の家 (12 人) 9:45～11:15 *3 週目を除く	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（児島憩の家）

【期 間】令和 8 年 4 月～6 月の 3 ヶ月間

【受 講 料】無料

【申込方法】3 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

※お申込みは本人または同居家族に限ります