

# 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
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