

令和 8 年度 10 月開始教室

	午前		午後	
火	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	
水			はつらつコース (30 人) 14:00～15:30	男のはつらつ コース (15 人) 14:00～15:30
木			ぴんしゃん倶楽部 第 2・4 週 (30 人) 14:00～15:30	ぴんしゃん倶楽部 in 郷内公民館 第 1・3・5 週 (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 まきび荘 (25 人) 9:45～11:15	椅子のはつらつコース (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	

【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 介護予防事業

郷内公民館（倉敷市林 2008-1）、まきび荘（倉敷市真備町市場 4661）

【期 間】令和 8 年 10 月～12 月の 3 ヶ月間毎週

※ぴんしゃん倶楽部のみ 10 月～翌 3 月の 6 ヶ月間隔週

【受 講 料】無料

【申込方法】9 月 5 日（土）までに介護予防事業窓口申込用紙を提出、または電話

※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

※原則初参加者優先、応募多数の場合は抽選

※抽選結果は全員に郵送いたします