

# 令和 8 年度 7 月開始教室

	午前	午後	
火		<b>はつらっコース</b> (30人) 14:00～15:30	
水	<b>はつらっコース</b> (30人) 10:00～11:30	<b>椅子のはつらっコース</b> (30人) 14:00～15:30	
木		<b>★はつらっコース</b> in 倉敷北高齢者福祉センター (20人) 13:45～15:15	
金	<b>ぴんしゃん倶楽部</b> (30人) 10:00～11:30	<b>はつらっコース</b> (30人) 14:00～15:30	<b>ステップコース</b> (15人) 14:00～15:00
土	<b>はつらっコース</b> (30人) 10:00～11:30	<b>男のはつらっコース</b> (30人) 14:00～15:30	

【対 象】 市内在住の 65 歳以上の方

【会 場】 暮らしき健康福祉プラザ 2 階、

★教室のみ倉敷北高齢者福祉センター（倉敷市宮前 92-1）

【期 間】 令和 8 年 7 月～9 月の 3 ヶ月間

【受 講 料】 無料（ぴんしゃん倶楽部は実費負担の場合あり）

【申込方法】 6 月 6 日（土）までに健康福祉プラザ窓口にて申込用紙を提出、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