令和８年度１月開始教室

	午前	午後	
火			
水	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	ステップコース （15 人） 14:00～15:00
木	はつらつコース （30 人） 10:00～11:30		
金	男のはつらつコース （30 人） 10:00～11:30	はつらつコース （30 人） 14:00～15:30	
土	椅子のはつらつコース （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

令和９年１月時点でぴんしゃん倶楽部（プラザ会場）受講者は除く

【会　　場】くらしき健康福祉プラザ２階

【期　　間】令和９年１月～３月の３ヵ月間毎週

【受 講 料】無料

【申込方法】12 月９日（水）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を行い、結果は全員に郵送します

・当事業主催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

※天候により、教室が中止になる場合があります