

令和 7 年度 元気アップくらぶ予定

くらぶ	会 場	活 動 日 時	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
板 荷 (※)	板荷 コミュニティセンター	第1月曜日 10:00~11:30	4月 7日	5月12日 (第2月曜)	●6月 2日	◇7月 7日	9月22日 (第4月曜)	◎10月 6日	11月10日 (第2月曜)	12月 1日	1月 5日	2月 2日	◎3月 2日
上材木町	上材木町坂田会館 (駐車場なし)	第3月曜日 10:00~11:30	4月21日	5月19日	●6月16日	7月14日 (第2月曜)	9月22日 (第4月曜)	10月20日	◎11月17日	12月15日	1月19日	◎2月16日	3月16日
東 大 芦	東大芦 コミュニティセンター	第1・3火曜日 10:00~11:30	4月15日	5月20日	●6月 3日 ◇6月17日	7月 1日	◎9月16日	10月 7日 10月21日	11月 4日 ●11月18日	12月 2日 12月16日	1月 6日 1月20日	2月 3日 2月17日	◎3月 3日 3月17日
北 犬 飼 (※)	北犬飼 コミュニティセンター	第1・3火曜日 13:30~15:00	4月15日	●5月20日	◇6月 3日 6月17日	7月 1日	9月16日	10月 7日 ●10月21日	11月 4日 11月18日	◎12月 2日 12月16日	1月 6日 1月20日	2月 3日 2月17日	◎3月 3日 3月17日
まちなか	市民情報センター	第2・4火曜日 10:00~11:30	4月 8日 4月22日	5月13日 ●5月27日	◇6月10日 6月24日	7月 8日	9月30日 (第5火曜)	◎10月14日 10月28日	●11月11日 11月25日	12月 9日 12月23日	1月13日 ◎1月27日	2月10日 2月24日	3月10日 3月24日
東 部 台	東部台 コミュニティセンター	第1・3水曜日 10:00~11:30	4月 2日 4月16日	5月 7日 5月21日	●6月 4日 ◇6月18日	7月 2日	◎9月17日	10月 1日 10月15日	11月 5日 11月19日	●12月 3日 12月17日	1月 7日 1月21日	2月 4日 2月18日	◎3月 4日 3月18日
西 大 芦	西大芦 コミュニティセンター	第1・3水曜日 14:00~15:30	4月 2日 4月16日	5月 7日 ●5月21日	◇6月 4日 6月18日	7月 2日	9月17日	●10月 1日 10月15日	11月 5日 11月19日	12月 3日 ◎12月17日	休み	休み	◎3月 4日 3月18日
菊 沢 (※)	菊沢 コミュニティセンター	第2・4水曜日 10:00~11:30	4月 9日 4月23日	●5月14日 ◇5月28日	6月11日 6月25日	7月 9日	9月24日	●10月 8日 10月22日	11月12日 11月26日	◎12月10日 12月24日	1月14日 1月28日	◎2月25日	3月11日 3月25日
南 押 原	南押原 コミュニティセンター	第1・3木曜日 10:00~11:30	4月 3日 4月17日	5月 1日 ●5月15日	◇6月 5日 6月19日	7月 3日	9月18日	10月 2日 ●10月16日	11月 6日 11月20日	12月 4日 ◎12月18日	1月15日	2月 5日 2月19日	◎3月 5日 3月19日
あ わ の	栗野 コミュニティセンター	第1木曜日 13:30~15:00	4月 3日	5月 1日	●6月 5日	◇7月 3日	9月18日 (第3木曜)	◎10月 2日	11月 6日	12月 4日	1月 8日 (第2木曜)	◎2月 5日	3月 5日
北 押 原	北押原 コミュニティセンター	第2・4木曜日 10:00~11:30	4月10日 4月24日	5月 8日 ●5月22日	6月12日 6月26日	◇7月10日	9月25日	10月 9日 ●10月23日	11月13日 11月27日	12月11日 12月25日	◎1月 8日 1月22日	2月12日 2月26日	◎3月12日 3月26日
加 蘇 (※)	加蘇 コミュニティセンター	第1・3金曜日 10:00~11:30	4月 4日 4月18日	5月 2日 5月16日	●6月 6日 ◇6月20日	7月 4日	9月19日	10月 3日 10月17日	●11月 7日 11月21日	◎12月 5日 12月19日	1月16日	2月 6日 2月20日	◎3月 6日
磯 町	磯町公民館	第2・4金曜日 10:00~11:30	4月11日 4月25日	5月 9日 ●5月23日	6月13日 6月27日	7月11日	9月26日	10月10日 ●10月24日	11月14日 11月28日	12月12日 ◎12月26日	1月 9日 1月23日	2月13日 ◎2月27日	3月13日 3月27日

【内 容】運動、脳トレ、レクリエーション など
体力測定(年1~2回予定)

【服 装】運動しやすい服・運動靴(※室内履き)

【持ち物】飲み物、タオル

- ◇は「フレイル予防チェック+運動の予定日」です。開始 10 分前にお越しください。
- ◎は「健康運動指導士の予定日」、●は「体力測定の予定日」です。
- 熱中症予防ため、7 月後半~9 月前半はお休みです。
- 予約不要です。何か所でもご自由に参加いただけます。
- 会場内での動画・写真撮影はご遠慮ください。

