

令和8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 (板荷 3051-1)	第1月曜日 10:00~11:30	4月 6日	●5月11日 (第2月曜)	◇6月 1日	7月 6日	9月 7日	10月 5日	◎11月 2日	12月 7日	1月 4日	2月 1日	◎3月 1日
上材木町	上材木町坂田会館 (上材木町 1725) 駐車場なし	第3月曜日 10:00~11:30	4月 20日	●5月 18日	6月 15日	7月 13日 (第2月曜)	9月 14日 (第2月曜)	10月 19日	◎11月 16日	12月 21日	1月 18日	◎2月 15日	3月 15日
東大芦	東大芦 コミュニティセンター (上日向 375)	第1・3火曜日 10:00~11:30	4月 7日 4月 21日	5月 19日	●6月 2日 ◇6月 16日	7月 7日	9月 1日 9月 15日	10月 6日 ◎10月 20日	11月 17日	●12月 1日 12月 15日	1月 5日 1月 19日	2月 2日 2月 16日	◎3月 2日 3月 16日
北犬飼 (※)	北犬飼 コミュニティセンター (上石川 1465-4)	第1・3火曜日 13:30~15:00	4月 7日 4月 21日	5月 19日	●6月 2日 ◇6月 16日	7月 7日	9月 1日 9月 15日	10月 6日 ●10月 20日	11月 17日	12月 1日 ◎12月 15日	1月 5日 1月 19日	2月 2日 2月 16日	◎3月 2日 3月 16日
まちなか	市民情報センター (文化橋町 1982-18)	第2・4火曜日 10:00~11:30	4月 14日 4月 28日	●5月 12日 5月 26日	◇6月 9日 6月 23日	7月 14日	9月 8日	10月 13日 ●10月 27日	11月 10日 ◎11月 24日	12月 8日 12月 22日	1月 26日	2月 9日	◎3月 9日 3月 23日
東部台	東部台 コミュニティセンター (緑町 1-3-36)	第1・3水曜日 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 2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
西大芦	西大芦 コミュニティセンター (草久 953-12)	第1・3水曜日 14:00~15:30	4月 15日	●5月 20日	◇6月 3日 6月 17日	7月 1日	9月 2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	休み	休み	3月 3日 3月 17日
菊沢 (※)	菊沢 コミュニティセンター (御成橋町 2-2197-1)	第2・4水曜日 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 9日	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
南押原	南押原 コミュニティセンター (楡木町 1080)	第1・3木曜日 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 3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
あわの	粟野 コミュニティセンター (口粟野 1780)	第1木曜日 13:30~15:00	4月 2日	●5月 7日	6月 4日	◇7月 2日	9月 3日	10月 1日	◎11月 5日	12月 3日	1月 7日	◎2月 4日	3月 4日
北押原	北押原 コミュニティセンター (縦山町 162-2)	第2・4木曜日 10:00~11:30	4月 9日 4月 23日	5月 28日	6月 11日 ●6月 25日	◇7月 9日	9月 10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
加蘇 (※)	加蘇 コミュニティセンター (加園 1364)	第1・3金曜日 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 4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
磯町	磯町公民館 (磯町 143-2)	第2・4金曜日 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 11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



【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)
【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

- ◎: 健康運動指導士の日、 ●: 体力測定の日
- ◇: フレイル予防チェック+運動の日 (開始 10 分前にお越しください。)
- 熱中症予防ため、7月後半~8月はお休みです。
- 会場内での動画・写真撮影はご遠慮ください。