

令和7年度

運動実践教室を開催します！

年を重ね少しずつ体が動きにくくなってきたと感じている方、体を動かす習慣をつけたいと思っている方、今の身体の状態を維持・向上させるきっかけづくりとして、運動教室に参加してみませんか？

★内 容 おおつ光ルくん体操 60分程度
(椅子に座って行う介護予防の体操です)
レクリエーションなど



★開催会場、日時

令和7年4月4日から令和8年3月25日まで月1回

①木戸はびすこ (第4水曜日)

②北はびすこ (第2水曜日)

※2月は第3水曜日に変更します。

③中はびすこ (第1金曜日)

※1月は第2金曜日に変更します。

④南はびすこ (第3水曜日)

⑤東はびすこ (第3木曜日)

★日時は裏面をご覧ください。

★参加費 無料

★その他 申し込み方法等の詳細については、各はびすこにお問い合わせいただき、お申し込みください。



木戸はびすこ TEL 592-1133

北はびすこ TEL 573-7123

中はびすこ TEL 526-2752

南はびすこ TEL 537-7417

東はびすこ TEL 545-5970

★「はびすこ」は「老人福祉センター」の愛称です。

★感染防止のために

○手指消毒、手洗いをお願いいたします。

○会場の換気を行い、間隔を空けて椅子を配置します。

令和7年度の開催会場と日時

木戸はびすこ（第4水曜日） 10:00～11:00					
4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月24日
10月22日	11月26日	12月24日	1月28日	2月25日	3月25日

北はびすこ（第2水曜日） 10:30～11:30					
4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	8月13日	9月10日
10月8日	11月12日	12月10日	1月14日	2月18日	3月11日

※2月は祝日のため第3水曜日に変更します。

中はびすこ（第1金曜日） 10:30～11:30					
4月4日	5月2日	6月6日	7月4日	8月1日	9月5日
10月3日	11月7日	12月5日	1月9日	2月6日	3月6日

※1月は第2金曜日に変更します。

南はびすこ（第3水曜日） 10:30～11:30					
4月16日	5月21日	6月18日	7月16日	8月20日	9月17日
10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	2月18日	3月18日

東はびすこ（第3木曜日） 10:30～11:30					
4月17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月18日
10月16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日

★お近くの会場にお越しください。