

令和8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8年4月3日から令和9年3月24日まで月1回

- ①木戸はびすこ (第4水曜日)
※9月は第5水曜日に変更します。
- ②北はびすこ (第2水曜日)
- 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2木曜日)
※2月は第1木曜日に変更します。
- 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8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22日	5月27日	6月24日	7月22日	8月26日	9月30日
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日

※9月は祝日のため第5水曜日に変更します

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

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

※1月は第2金曜日に変更します。

南はびすこ（第2木曜日） 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4日	3月11日

※2月は第1木曜日に変更します。

東はびすこ（第3木曜日） 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

★お近くの会場にお越しください。