

令和7年度 生涯元気作戦

元気塾

●対象：おおむね65歳以上の市民

●日程：火曜日 13:30～14:30 十四山総合福祉センター
 水曜日 13:30～14:30 いこいの里
 金曜日 11:00～12:00 弥富市総合福祉センター

4月

火	水	金
1	2	4
8	9	11
15	16	18
22	23	25
29	30	

5月

火	水	金
		2
6	7	9
13	14	16
20	21	23
27	28	30

6月

火	水	金
3	4	6
10	11	13
17	18	20
24	25	27

7月

火	水	金
1	2	4
8	9	11
15	16	18
22	23	25
29	30	

8月

火	水	金
		1
5	6	8
12	13	15
19	20	22
26	27	29

9月

火	水	金
2	3	5
9	10	12
16	17	19
23	24	26
30		

10月

火	水	金
	1	3
7	8	10
14	15	17
21	22	24
28	29	31

11月

火	水	金
4	5	7
11	12	14
18	19	21
25	26	28

12月

火	水	金
2	3	5
9	10	12
16	17	19
23	24	26
30	31	

1月

火	水	金
		2
6	7	9
13	14	16
20	21	23
27	28	30

2月

火	水	金
3	4	6
10	11	13
17	18	20
24	25	27

3月

火	水	金
3	4	6
10	11	13
17	18	20
24	25	27
31		

●内容：「健康運動指導士による運動教室」を中心に行います。

フレイルチェック

7/22、7/25、7/30、1/27、1/30、2/4に実施します。

●持物：水分補給用のドリンク類 汗拭き用タオル マスク（個人の判断）
 運動をしやすい服装でお越しください。

●費用：原則無料（教材費実費をいただく場合があります）

予約・申し込み不要

- ・感染症対策にご協力をお願いします。
- ・当日、自宅で体温や血圧を測定してください。
- ・体調が優れないときは無理をせず休みましょう。

お問い合わせ

弥富市役所介護高齢課 地域包括ケアグループ
 弥富市地域包括支援センター（海南病院内）

電話65-1111
 電話65-5521