

# 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			5月			6月			7月			8月			9月		
火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金
1	2	4			2	3	4	6	1	2	4			1	2	3	5
8	9	11	<del>6</del>	7	9	10	11	13	8	9	11	5	6	8	9	10	12
15	16	18	13	14	16	17	18	20	15	16	18	12	13	15	16	17	19
22	23	25	20	21	23	24	25	27	22	23	25	19	20	22	<del>23</del>	24	26
29	30		27	28	30				29	30		26	27	29	30		
10月			11月			12月			1月			2月			3月		
火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金
	1	3				2	3	5			2	3	4	6	3	4	6
7	8	10	4	5	7	9	10	12	<del>6</del>	7	9	10	<del>11</del>	13	10	11	13
14	15	17	11	12	14	16	17	19	13	14	16	17	18	20	17	18	<del>20</del>
21	22	24	18	19	21	23	24	26	20	21	23	24	25	27	24	25	27
28	29	31	25	26	28	30	31		27	28	30				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 高齢者支援グループ  
弥富市地域包括支援センター（海南病院在宅支援棟）

電話65-1111  
電話65-5521