

令和8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	3			1	2	3	5		1	3				1	2	4
7	8	10	5	6	8	9	10	12	7	8	10	4	5	7	8	9	11
14	15	17	12	13	15	16	17	19	14	15	17	11	12	14	15	16	18
21	22	24	19	20	22	23	24	26	21	22	24	18	19	21	22	23	25
28	29		26	27	29	30			28	29	31	25	26	28	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
		2	3	4	6	1	2	4			1	2	3	5	2	3	5
6	7	9	10	11	13	8	9	11	5	6	8	9	10	12	9	10	12
13	14	16	17	18	20	15	16	18	12	13	15	16	17	19	16	17	19
20	21	23	24	25	27	22	23	25	19	20	22	23	24	26	23	24	26
27	28	30				29	30		26	27	29				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

7/21、7/22、7/24、1/26、1/27、1/29
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