

令和8年度 介護予防教室日程表

使用場所

八幡台地域交流センター
集会室

使用日時

第1・2金曜日

9時30分～11時

5月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
					①	2	
3	4	5	6	7	⑧	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

6月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	⑤	6	
7	8	9	10	11	⑫	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

7月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	③	4	
5	6	7	8	9	⑩	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

8月							1回
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	⑦	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

9月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	④	5	
6	7	8	9	10	⑪	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

10月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
				1	②	3	
4	5	6	7	8	⑨	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

11月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	⑥	7	
8	9	10	11	12	⑬	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

12月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	④	5	
6	7	8	9	10	⑪	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

1月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	⑧	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	⑲	30	
31							

2月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	⑤	6	
7	8	9	10	11	⑫	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

3月							2回
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	⑤	6	
7	8	9	10	11	⑫	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

計 21回

対象：市内在住で65歳以上の方 ※申し込み不要。

◎熱のある方、血圧の高い方などは参加をご遠慮ください。

持ち物：飲み物（水など）・タオル・室内用運動靴

◎状況により急きよ、中止となることや、人数制限をすることがあります。

問合せ：木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課

TEL:0438-23-2630 FAX:0438-25-1213

