

令和8年度 介護予防教室日程表

使用場所

波岡地域交流センター
集会室

使用日時

毎週火曜日（第5週を除く）

9時30分～11時

| 5月 | | | | | | | 3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 | | | | | | | 4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 | | | | | | | 3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 | | | | | | | 3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 | | | | | | | 3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 | | | | | |

※8月10日は月曜日の実施となります

| 10月 | | | | | | | 4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 | | | | | | | 3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 | | | | | | | 4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 | | | | | | | 4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 | | | | | | | | |

| 2月 | | | | | | | 3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 | | | | | | | 4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 38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

