

令和8年度 介護予防教室日程表

使用場所

文京地域交流センター
集会室

使用日時

第1・3・4金曜日

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	⑳	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

6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	⑱	20		
21	22	23	24	25	⑳	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	⑳	25		
26	27	28	29	30	31			

8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	⑳	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	⑳	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	⑰	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	⑳	28		
29	30							

12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	⑳	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	⑳	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	⑱	20		
21	22	23	24	25	⑳	27		
28								

3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	⑱	20		
21	22	23	24	25	⑳	27		
28	29	30	31					

計 30 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

