

令和8年度介護予防教室日程表

実施時間 午前の部 9:30~11:00

「健康で生き生きとした生活」を応援する介護予防教室で、転倒防止のための体力づくりを行っています。

内容 : 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ等

持ち物 : 飲み物(水など)・タオル・室内用運動靴

対象 : 市内在住で65歳以上の方 ※申し込み不要。

◎運動しやすい服装でご参加ください。

◎熱のある方、血圧の高い方などは参加をご遠慮ください。

会場	会場名	5月				6月				7月				8月			
畑 沢 (毎週日曜日 ※5週目は除く) ※塗りつぶしの日は土曜	集会室	2日	17日	24日		7日	21日	28日		5日	19日	26日		2日	9日	23日	
西清川 (第2・4日曜) 塗りつぶし日は学習室1・2	集会室又は学習室1・2	10日	24日			14日	28日			12日	26日			9日	23日		
鎌 足 (第3日曜)	研修室	17日				21日				19日				16日			
桜 井 (第1(2)日曜・第3(5)金曜)	学習室1・2	15日	29日			7日	19日			5日	17日			2日	21日		
富 岡 (第1・3火曜)	第1・2集会室	12日	19日			2日	16日			7日	21日			4日	18日		
波 岡 (毎週火曜) ※塗りつぶしの日は月曜	集会室	12日	19日	26日		2日	9日	16日	23日	7日	14日	28日		10日	18日	25日	
岩根西 (第1・3木曜)	集会室	7日	21日			4日	18日			2日	16日			6日	20日		
文 京 (第1・3・4金曜)	集会室	1日	15日	22日		5日	19日	26日		3日	17日	24日		7日	21日		
中 郷 (第2・4金曜)	研修室	8日	22日			12日	26日			10日	24日			28日			
八幡台 (第1・2(5)金曜)	集会室	1日	8日			5日	12日			3日	10日			7日			

会場	会場名	9月				10月				11月				12月			
畑 沢 (毎週日曜日 ※5週目は除く) ※塗りつぶしの日は土曜	集会室	6日	20日	27日		4日	11日			1日	7日	15日	22日		6日	20日	27日
西清川 (第2・4日曜) 塗りつぶし日は学習室1・2	集会室又は学習室1・2	13日	27日			11日	18日			1日	22日			13日	27日		
鎌 足 (第3日曜)	研修室	20日				18日				15日				20日			
桜 井 (第1(2)日曜・第3(5)金曜)	学習室1・2	6日	18日			4日	16日			20日	29日			6日	18日		
富 岡 (第1・3火曜)	第1・2集会室	1日	15日			6日	20日			10日	17日			1日	15日		
波 岡 (毎週火曜)	集会室	8日	15日	29日		6日	13日	20日	27日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日
岩根西 (第1・3木曜)	集会室	3日	17日			1日	15日			5日	19日			3日	17日		
文 京 (第1・3・4金曜)	集会室	4日	18日	25日		2日	16日			6日	20日	27日		4日	18日	25日	
中 郷 (第2・4金曜)	研修室	11日	25日			9日	30日			13日	27日			11日	25日		
八幡台 (第1・2(5)金曜)	集会室	4日	11日			2日	9日			6日	13日			4日	11日		

会場	会場名	1月				2月				3月			
畑 沢 (毎週日曜日 ※5週目は除く) ※塗りつぶしの日は土曜	集会室	9日	17日	24日	31日	7日	21日	28日		7日	13日	20日	
西清川 (第2・4日曜) 塗りつぶし日は学習室1・2	集会室又は学習室1・2	10日	24日			14日	28日			14日	28日		
鎌 足 (第3日曜)	研修室	17日				21日				14日			
桜 井 (第1(2)日曜・第3(5)金曜)	学習室1・2	15日				7日	19日			7日	19日		
富 岡 (第1・3火曜)	第1・2集会室	5日	19日			2日	16日			2日	16日		
波 岡 (毎週火曜)	集会室	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日		2日	9日	16日	23日
岩根西 (第1・3木曜)	集会室	7日	21日			4日	18日			4日	18日		
文 京 (第1・3・4金曜)	集会室	15日	22日			5日	19日	26日		5日	19日	26日	
中 郷 (第2・4金曜)	研修室	8日	22日			12日	26日			12日	26日		
八幡台 (第1・2(5)金曜)	集会室	8日	29日			5日	12日			5日	12日		



令和8年度介護予防教室日程表

実施時間 午後の部 13:30~15:00

「健康で生き生きとした生活」を応援する介護予防教室で、転倒防止のための体力づくりを行っています。

内容 : 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ等  
 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  
 ◎運動しやすい服装でご参加ください。

会場	会場名	5月				6月				7月				8月			
畑 沢 (毎週日曜日※午前に実施できない分)	集会室	10日				14日				12日				16日			
東 清 (第2・3・4日曜)	第1研修室	10日	17日	24日		14日	21日	28日		5日	12日	19日		9日	23日		
富来田 (第1・2・4木曜)	第1・2研修室	14日	21日	28日		4日	11日	25日		2日	9日	23日		6日	20日		
中 央 (第1・2・3金曜)	第7会議室	1日	8日	15日		5日	12日	19日		3日	17日			7日	21日		
岩 根 (第1・3日曜)	集会室	17日	24日			7日	21日			5日	19日			2日	16日		
清見台 (第2・4木曜)	集会室	14日	28日			11日	25日			9日	23日			6日	27日		
金 田 (第3・4火曜)	多目的ホール	19日	26日			16日	23日			21日	28日			18日	25日		
老人福祉センター (第2・4土曜) 13:00~14:30	機能回復 訓練室	9日	23日			13日	27日			11日	25日			8日	22日		

会場	会場名	9月				10月				11月				12月			
畑 沢 (毎週日曜日※午前に実施できない分)	集会室	13日				11日	18日							13日			
東 清 (第2・3・4日曜)	第1研修室	13日	20日	27日		11日	25日			1日	15日	22日		13日	20日	27日	
富来田 (第1・2・4木曜)	第1・2研修室	3日	10日	24日		1日	8日	22日		5日	12日	26日		3日	10日	24日	
中 央 (第1・2・3金曜)	第7会議室	4日	18日			2日	9日	16日		6日	13日	20日		4日	11日	18日	
岩 根 (第1・3日曜)	集会室	6日	20日			4日	18日			1日	15日			6日	20日		
清見台 (第2・4木曜)	集会室	10日	24日			8日	22日			12日	26日			10日	24日		
金 田 (第3・4火曜)	多目的ホール	15日				20日	27日			17日	24日			15日	22日		
老人福祉センター (第2・4土曜) 13:00~14:30	機能回復 訓練室	12日	26日			10日	24日			7日	21日			12日	26日		

会場	会場名	1月				2月				3月			
畑 沢 (毎週日曜日※午前に実施できない分)	集会室					14日				28日			
東 清 (第2・3・4日曜)	第1研修室	10日	17日	24日		14日	21日	28日		7日	14日	28日	
富来田 (第1・2・4木曜)	第1・2研修室	7日	14日	28日		4日	25日			4日	11日	25日	
中 央 (第1・2・3金曜)	第7会議室	8日	15日	22日		5日	12日	19日		5日	12日	19日	
岩 根 (第1・3日曜)	集会室	10日	17日			7日	21日			7日	14日		
清見台 (第2・4木曜)	集会室	14日	28日			25日				11日	25日		
金 田 (第3・4火曜)	多目的ホール	19日	26日			16日				16日	23日		
老人福祉センター (第2・4土曜) 13:00~14:30	機能回復 訓練室	9日	23日			13日	27日			13日	27日		

