

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

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※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					4日	11日	25日			8日	22日			

6/27から振替

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			

