

令和5年度 元気アップ運動教室日程表

「元気アップ運動教室」は、介護予防のために
 シルバーリハビリ体操指導士によるシルバーリハビリ体操を行う体操教室です。
 体操は、道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできます。

【日程表の記号のみかた】

●は体力測定の日です。

★は保健師・歯科衛生士または栄養士による健康教育の日です。

下線がついている日は週がずれている日です。

①有明集会所

原則第1・2・4水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
5	10	7	5	△	6	4	1	6	10	7	6
12	<u>17</u>	14	12	△	13	11	8	13	<u>17</u>	14	13
26	24	28★	26	△	27●	25	22	<u>20</u>	<u>31</u>	28	27

33 回

②和野集会所

原則第1・3・4水曜日(月3回)午前10時～11時30分(定員15名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
5	<u>10</u>	7	5	△	6	4	1	6	<u>10</u>	7	6
19	17	21	19	△	20	18	15	13	17	21●	<u>13</u>
26	24	28	26★	△	27	25	22	20	24	28	27

33 回

③文化会館

原則第2・3・4水曜日(月3回)※午後1時30分～2時30分(定員20名)

※ の日は(旧)教育委員会 会議室です。

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
12	10	14	12	△	13	11	8	<u>6</u>	10	14	<u>6</u>
19	17	21●	19	△	20	18	15	13	17	21	13
26	<u>24</u>	28	26	△	27	25	22★	20	24	28	27

33 回

④(旧)教育委員会 会議室

原則第2・3・4月曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
10	8	12	<u>3</u>	△	<u>4</u>	<u>2</u>	13★	<u>4</u>	△	<u>5</u>	11
17	15	19	10	△	11	16	20	11	15	19	18
24	22	26	24	△	25	23	27	18	22●	26	25

32 回

令和5年度 元気アツフ運動教室日程表

⑤総合福祉センター(1階多目的ホール)

原則第1・2・3・4月曜日(月4回)午前10時～11時(定員50名)

※ の日はリーベロたかはぎです。

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
3	/	5	3	/	4	2	6	4	/	5	4
10	8	12	10	/	11	/	13	11	/	/	11
17	15	19	/	/	/	16	20	18	15	19	18
24	22	26	24●	/	25	23	27★	/	22	26	25

36回

⑥小島団地集会所

原則第1・2・3水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
5	10	7	5	/	6	4	1	6	10	7	6
12	17	14	12	/	13★	11	8	13	17	14	13
19	/	21	19	/	20	18●	15	20	/	21	/

30回

⑦島名多目的研修会館

原則第1・2・3・4水曜日(月4回)午後1時30分～2時30分(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
5	/	7	5	/	6	4	1	6	/	7	6
12	10	14	12	/	13	11	8	13	10	14	13
19	17	21	19	/	20	18	15	20	17	21	/
26	24	28●	26	/	27	25★	22	/	24	28	27

40回

⑧石滝上の台集会所

原則第2・3木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
13	11	8	13	/	14	12	9	14	11	8	14
20	18	15	20	/	21★	19	16	21	18●	15	21

22回

⑨高浜住宅集会所

原則第3・4月曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
17	15	19	10★	/	11	16	20	18●	15	19	18
24	22	26	24	/	25	23	27	25	22	26	25

22回

令和5年度 元気アツフ運動教室日程表

⑩山手集落センター

原則第2・3・4火曜日(月3回) 午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
11	9	13	11	/	12	10	14	5	9	13	12
18	16	20	18●	/	/	17★	21	12	16	20	19
25	23	27	/	/	26	24	28	19	23	27	26

31回

⑪秋山南集会所

原則第2・4木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
13	11	8	13	/	14	12	9	14★	11	8●	14
27	25	22	27	/	28	26	16	21	25	22	28

22回

⑫駒木原集会所

原則第1・2・3月曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
3	8	5	3★	/	4	2	6●	4	/	5	4
10	15	12	10	/	11	16	13	11	15	19	11
17	22	19	24	/	25	23	20	18	22	26	18

32回

⑬松岡地区公民館(大会議室または和室)

原則第1・3火曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

※ の日は和室、他の日は大会議室です。

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
4	/	6	4	/	5	3●	7	5	/	6	5
18	16	20★	18	/	19	17	21	19	16	20	19

20回

⑭文化会館

原則第2・3・4水曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

※ の日は(旧)教育委員会 会議室です。

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
12	10	14●	12	/	13	11	8★	6	10	14	6
19	17	21	19	/	20	18	15	13	17	21	13
26	24	28	26	/	27	25	22	20	24	28	27

33回

令和5年度 元気アツフ運動教室日程表

⑮竹内公民館

原則第1・2・3金曜日(月3回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
7	12	2	7	/	1	6	10	1	12	2	1
14	19	9	14	/	8★	13	17	8●	19	9	8
21	26	16	21	/	15	20	24	15	26	16	15

33回

⑯向洋台集会所

原則第2・4木曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
13	11	8	13●	/	14	12	9	14	11	8	14
27	25	22	27	/	28	26	16	21★	25	22	28

22回

⑰総合福祉センター(1階多目的ホール)

原則第1・2・3・4月曜日(月4回)午後2時～3時(定員50名)

※ の日はリーベロたかはぎです。

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
3	/	5	3	/	4	2	6	4★	/	5	4
10	8	12	10	/	11●	/	13	11	/	/	11
17	15	19	/	/	/	16	20	18	15	19	18
24	22	26	24	/	25	23	27	/	22	26	25

36回

⑱島名東集会所

原則第1・3金曜日(月2回)午前10時～11時(定員20名)

R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6 1月	2月	3月
7	12	2	7★	/	1	6	10	1	12	2	1
21	19	16	21	/	15	20	17●	15	19	16	15

22回

<対象者>

65歳以上の高萩市民の方

<参加できる教室>

1人1教室(2教室以上に参加することはできません)

<参加申込>

参加申込の手続きは各会場で行っていますが、満員の場合もありますので、事前に高齢福祉課にお問い合わせください。

<持参する物>

上履き・飲み物・保険料300円/年度(初回参加時)・マスク

【申込み・問合せ先】高萩市高齢福祉課 電話:22-0080