

令和8年度

シニアから始める健康づくり

# 加茂 健やか体操教室



参加費無料

日時

令和8年

4月9日～8月27日 (全10回)

第2・4木曜日 午後2時00分～3時30分

※教室の詳細は裏面をご覧ください

会場

加茂地区センター (菊川市加茂5112番地)

対象

菊川市内在住・在勤の方

定員

15人 (定員になり次第締め切り)

申込期間

令和8年3月23日(月)～令和8年4月6日(月)

持ち物

上ばき、飲み物、汗ふきタオル  
動きやすい服装でお越しください

■問合せ・申込先 電話またはFAXにてお申込みください

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係

電話 0537-37-1254

FAX 0537-37-1113

裏面あり

# 令和8年度 加茂健やか体操教室 日程と内容

体や心のフレイル（弱り）は、気づかないうちに進んでいます。  
 これからの時間を笑顔で健やかに暮らしていくためのフレイル予防教室です。

月	日
4月	9日 23日
5月	14日 28日
6月	11日 25日
7月	9日 23日
8月	13日 27日



**教室の内容**

①準備運動

②菊川いきいき体操

③脳トシ

④健口体操

曜日：第2・4木曜日

時間：午後2時00分～3時30分



**合言葉は【みんなで作ろう、私たちの教室】**

参加される皆さんには、片付け等を当番制でお手伝いをお願いします。

この教室は市職員と介護予防ボランティアが運営します。

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係

電話 0537-37-1254

FAX 0537-37-1113

**【令和8年度 加茂健やか体操教室 FAX用申込書】**

氏名		生年月日	昭和	年	月	日
電話番号	自宅	携帯電話				