

令和7年度

シニアから始める健康づくり

# 平川 健やか体操教室

参加費無料



日 時

令和8年

1月9日～3月13日（全10回）

金曜日 午後1時30分～3時00分

※教室の詳細は裏面をご覧ください

会 場

平川コミュニティ防災センター  
（菊川市下平川1835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7年12月1日(月)～令和8年1月7日(水)  
（12/27～1/4を除く）

持ち物

室内用運動靴、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

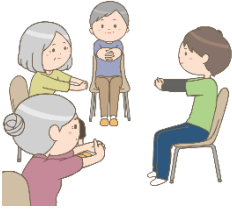
# 令和7年度 平川健やか体操教室 日程と内容

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
1月	9日
	16日
	23日
	30日
2月	6日
	13日
	20日
	27日
3月	6日
	13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：金曜日      時間：午後1時30分～3時00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7年度 平川健やか体操教室 FAX用申込書】

氏名				
生年月日	昭和 平成	年	月	日
	電話 番号	自 宅 携帯電話		