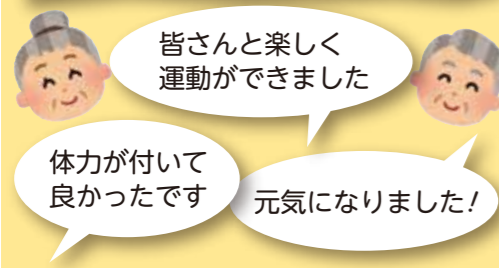


介護予防教室参加者の声



申込方法

申込開始日以降に電話で申し込んでください。
先着順です

参加時の持ち物

上靴（神居公民館を除く）、飲み物、タオル



その他

参加は、1人につき年に1会場のみ。ただし、下半期で定員に達していない会場がある場合は、上半期に参加した方も申し込みます。
いきいき運動教室と同時期に重複して参加することはできません

会場・日程等 10月・11月開始（下半期）

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
東旭川公民館日の出分館 (東旭川町日の出)	10/21~3/9	月	10:00~11:30	30人	9/24(火) 8:45から
永山三区会館 (永山3の15)	10/28~3/30	月	14:00~15:30	30人	
中央交友会館 (春光2の9)	10/21~3/9	月	14:00~15:30	30人	
元気の森サテライト (春光台2の6)	10/21~3/9	月	10:00~11:30	30人	9/26(木) 8:45から
神居住民センター (神居2の17)	10/21~3/9	月	14:00~15:30	40人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	10/29~3/10	火	10:00~11:30	40人	9/30(月) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	10/29~3/10	火	10:00~11:30	25人	
北星地区センター (旭町2の8)	10/29~3/10	火	14:00~15:30	40人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	10/24~2/27	木	14:00~15:30	30人	10/2(水) 8:45から
永山住民センター (永山7の4)	10/24~2/27	木	14:00~15:30	40人	
末広地区センター (末広2の4)	10/24~2/27	木	10:00~11:30	40人	
旭神みどり野会館 (旭神2の4)	10/24~2/27	木	14:00~15:30	30人	10/4(金) 8:45から
大成市民センター体育館 (6の14)	10/25~2/28	金	14:00~15:30	40人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	10/25~2/28	金	14:00~15:30	40人	
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	10/25~2/28	金	14:00~15:30	40人	10/7(月) 8:45から
神居公民館 2階 (神居2の9)	11/1~3/6	金	14:00~15:30	40人	
東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)	11/12~3/10	火	14:00~15:30	40人	

筋肉ちょきんクラブ



週1回、全16回の教室で、主に座ったまま、
ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います

会場・日程等 5月・6月開始（上半期）

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
豊岡地区センター (豊岡11の3)	5/20~9/30	月	10:00~11:30	40人	4/23(火) 8:45から
神居住民センター (神居2の17)	5/20~9/30	月	14:00~15:30	40人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	5/21~9/10	火	14:00~15:30	40人	
永山住民センター (永山7の4)	5/21~9/10	火	10:00~11:30	40人	4/24(水) 8:45から
末広東つづじ会館 (末広東2の9)	5/21~9/10	火	14:00~15:30	30人	
春光二区団地集会所 (春光4の4)	5/21~9/10	火	10:00~11:30	30人	
神楽岡八区町内会館 (神楽岡5の4)	5/21~9/10	火	10:00~11:30	30人	4/25(木) 8:45から
新旭川地区センター (東6の4)	5/22~9/11	水	10:00~11:30	40人	
永山三区会館 (永山3の15)	5/22~9/11	水	14:00~15:30	30人	
忠和地区センター (忠和5の5)	5/22~9/11	水	10:00~11:30	40人	4/26(金) 8:45から
ASOBI~BA (宮下通14)	5/30~9/19	木	10:00~11:30	30人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	5/30~9/19	木	14:00~15:30	30人	
末広地区センター (末広2の4)	5/30~9/19	木	10:00~11:30	40人	5/7(火) 8:45から
春光台地区センター (春光台3の5)	5/30~9/19	木	14:00~15:30	40人	
神楽岡地区センター (神楽岡12の2)	5/30~9/19	木	10:00~11:30	30人	
大成市民センター体育館 (6の14)	5/31~9/20	金	14:00~15:30	40人	5/8(水) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	5/31~9/20	金	10:00~11:30	25人	
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	5/31~9/20	金	14:00~15:30	40人	
北星地区センター (旭町2の8)	6/7~9/27	金	14:00~15:30	40人	