

参加費
無料

令和8年度

秋田市長寿福祉課委託事業

地域型 はつらつくらぶ

～体を動かして、みんなで健康に～

はつらつくらぶとは？

【対象】 秋田市在住の方

65歳以上で自力での参加が可能な方を
対象にした体操教室

この事業に初めて参加する方が対象です
欠席なく参加できる方を優先します！

【内容】

体力測定・認知症／介護予防体操教室



運動が
苦手
でもOK

基礎体力
と自信が
身につく

家族や
ご友人
と一緒に
参加OK

【定員】 《先着順》 各クール20名まで

【持ち物】 タオル、飲み物

動きやすい服装で参加ください

【開催日時】

開催日：右記のとおり

時間① 10:15 ～ 11:45

② 13:15 ～ 14:45

場所：雄和南体育館

参加費：無料（要予約）

1クール目と2クール目のどちらかにお申込みいただけます。
どちらのクールに申し込みかお伝えください

開催日

11/17(火)、11/24(火)

12/8(火)、12/22(火)

1/12(火)、1/26(火)

お申込み・お問合せ



にこにこKARADA整骨院

NIKONIKO KARADA SEIKOTSUIN

受付時間：10:00～19:30

定休日：日曜日・月曜日

担当：鎌田



0187-63-8682

お気軽にご連絡ください！