

主催：秋田市福祉保健部長寿福祉課
令和7年度秋田市介護予防事業

セレクト型はつらつくらぶ

参加費無料

普段から運動している方
運動の中～上級者向け

転倒予防

歩行練習

認知症
予防

自主トレ
指導

ストレッチ

筋力トレ

体力測定

対象：秋田市内に住む65歳以上の方

要介護認定に関わらず
どなたでも参加可能

定員：20名程度（先着順）

日程：令和7年10月～令和8年3月までの木曜、計6回

①令和7年 10/9、10/30、11/13、11/27、12/11、12/25

②令和8年 1/15、1/29、2/12、2/26、3/12、3/26

時間：12：30～14：00

会場：牛島小学校（牛島東6丁目6-1）

ミーティングルーム



【お申込み、お問い合わせ先】

株式会社 One's Life

デイ・リハスポット 西部ワンズライフ（秋田市新屋大川町19-85）

Tel 018-827-3557（石井、堀野）

お気軽にお問い合わせ
ください！

