



令和7年度

セレクト型はつらつくらぶ【1クール目】



秋田市福祉保健部長寿福祉課

○内容：運動、料理、eスポーツ、認知症予防、口腔ケア等さまざまな活動による介護予防教室

○対象者：満65歳以上のかた

○参加費：無料（実費を除く）

※内容は各地区で異なります。※日程等を変更する可能性があります。

	会場	内容	日程						問い合わせ先
			10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	
中央圏域	アスク秋田シニアスポーツクラブ・鍼灸治療院	運動	10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	アスク秋田シニアスポーツクラブ・鍼灸治療院（866-5660）
	八橋地区コミュニティセンター	料理	10/17	10/30	11/11	11/21	12/9	12/23	日本調剤株式会社秋田薬局（853-0386）
東圏域	東地区コミュニティセンター【毎週土曜日】	運動	9/27	10/11	10/25	11/8	11/22	12/6	あきたポールウォーキングクラブ（090-1062-1813）
	東部市民サービスセンター	料理	10/6	10/27	11/12	11/20	12/4	12/18	日本調剤株式会社秋田薬局（853-0386）
西圏域	デイ・リハスポット西部ワズライフ	運動	10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	デイ・リハスポット西部ワズライフ（827-3557）
	南浜活動支援センター	口腔ケア	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	バイタルケア秋田南（853-4576）
南圏域	牛島小学校ミーティングルーム	運動	10/9	10/30	11/13	11/27	12/11	12/25	デイ・リハスポット西部ワズライフ（827-3557）
	南部市民サービスセンター	口腔ケア	10/8	10/22	11/4	11/25	12/2	12/16	バイタルケア秋田南（853-4576）
北圏域	北部市民サービスセンター	料理	10/7	10/22	11/4	11/12	12/2	12/10	ペコリーナ（070-5327-0141）
	障がい支援施設ほくと	eスポーツ	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3	e Social Cue 株式会社（080-4834-4948）