

令和7年度 出前元気はつらつ教室 年間予定表

※講師の先生や会場等の都合により変更となる場合がございます。

時 間:13:30~14:30

対 象:どなたでも参加できます。

参加費:無料

その他

○ご自宅で体温を測りましょう。

○マスクの着用、咳エチケットをしましょう。

○飲料水(水筒やペットボトル)をご持参ください。

○動きやすい服装と靴でご参加ください。

みんなが元気！
いつまでも！



太田川地区

場所:太田川公民館

月 日	内 容
4月21日(月)	筆 あ そ び
5月27日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月18日(水)	フ レ イ ル 予 防
7月17日(木)	歌 体 操
9月22日(月)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月1日(水)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月24日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月17日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月1日(月)	笑 い ヨ ガ
3月18日(火)	音 楽 療 法

峠地区

場所:農村環境改善センター
(中央公民館)

月 日	内 容
4月17日(木)	筆 あ そ び
5月14日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
6月11日(水)	音 楽 療 法
7月10日(木)	歌 体 操
8月29日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
9月24日(水)	笑 い ヨ ガ
10月14日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
11月18日(火)	食 と 笑 い 体 操
12月11日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
3月12日(木)	フ レ イ ル 予 防

関和久地区

場所:関和久宿集会場

月 日	内 容
4月9日(水)	音 楽 療 法
5月20日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月23日(月)	筆 あ そ び
7月23日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
9月8日(月)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月3日(金)	歌 体 操
10月23日(木)	フ レ イ ル 予 防
11月14日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
12月18日(木)	笑 い ヨ ガ

踏瀬地区

場所:踏瀬生活改善センター

月 日	内 容
4月11日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月9日(金)	リ ハ ビ リ 体 操
6月3日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月7日(月)	筆 あ そ び
8月6日(水)	音 楽 療 法
9月11日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月21日(火)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
11月25日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
12月17日(水)	歌 体 操
3月4日(火)	笑 い ヨ ガ

天王台地区

場所:天王台コミュニティセンター

月 日	内 容
4月22日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月30日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月24日(火)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
7月22日(火)	筆 あ そ び
8月26日(火)	フ レ イ ル 予 防
9月18日(木)	歌 体 操
10月8日(水)	音 楽 療 法
11月20日(木)	笑 い ヨ ガ
12月15日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
3月17日(月)	お 口 元 気 ア ッ プ

八雲地区

場所:八雲コミュニティセンター

月 日	内 容
4月15日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月16日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月16日(月)	筆 あ そ び
7月9日(水)	音 楽 療 法
8月25日(月)	歌 体 操
9月16日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月16日(木)	笑 い ヨ ガ
11月21日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
12月22日(月)	フ レ イ ル 予 防

宿館高根地区

場所:保健福祉総合センター

月 日	内 容
4月14日(月)	筆 あ そ び
5月13日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月4日(水)	笑 い ヨ ガ
7月24日(木)	フ レ イ ル 予 防
8月28日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月29日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
10月17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月7日(金)	歌 体 操
12月16日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
3月11日(水)	音 楽 療 法

北平山地区

場所:新田集会場(4月~8月)
堂ノ下公民館(9月~3月)

月 日	内 容
4月30日(水)	食 と 笑 い 体 操
5月12日(月)	筆 あ そ び
6月20日(金)	笑 い ヨ ガ
7月18日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月12日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
10月2日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月22日(水)	音 楽 療 法
11月10日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月9日(火)	歌 体 操
3月2日(月)	お 口 元 気 ア ッ プ

瀬知房地区

場所:瀬知房生活改善センター

月 日	内 容
4月18日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月28日(水)	フ レ イ ル 予 防
6月9日(月)	筆 あ そ び
7月16日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
8月5日(火)	食 と 笑 い 体 操
9月10日(水)	音 楽 療 法
10月29日(水)	笑 い ヨ ガ
11月26日(水)	歌 体 操
12月10日(水)	リ ハ ビ リ 体 操

3月23日(月)	お口元気アップ
----------	---------

3月5日(木)	リハビリ体操
---------	--------

3月25日(水)	脳活☆元気体操
----------	---------