

# 令和8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20日(月)	筆 あ そ び
5月19日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月18日(木)	フ レ イ ル 予 防
7月16日(木)	歌 体 操
9月15日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月5日(月)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月23日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月16日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月1日(火)	笑 い ヨ ガ
3月17日(水)	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16日(木)	筆 あ そ び
5月26日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月10日(水)	音 楽 療 法
7月17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
8月24日(月)	歌 体 操
9月9日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月13日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
11月17日(火)	笑 い ヨ ガ
12月10日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
3月11日(木)	フ レ イ ル 予 防

## 関和久地区

場所:関和久宿集会所

月 日	内 容
4月22日(水)	音 楽 療 法
5月18日(月)	筆 あ そ び
6月23日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月21日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
9月7日(月)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月2日(金)	歌 体 操
10月22日(木)	フ レ イ ル 予 防
11月27日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
12月17日(木)	笑 い ヨ ガ
3月24日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ

## 踏瀬地区

場所:踏瀬生活改善センター

月 日	内 容
4月10日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月12日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月1日(月)	筆 あ そ び
7月1日(水)	音 楽 療 法
8月25日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
9月10日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月20日(火)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
11月20日(金)	お 口 元 気 ア ッ プ
12月16日(水)	歌 体 操
3月2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28日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月29日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月24日(水)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
7月22日(水)	筆 あ そ び
8月28日(金)	フ レ イ ル 予 防
9月16日(水)	歌 体 操
10月14日(水)	音 楽 療 法
11月26日(木)	笑 い ヨ ガ
12月14日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
3月16日(火)	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21日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月15日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月15日(月)	筆 あ そ び
7月15日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
8月26日(水)	音 楽 療 法
9月14日(月)	笑 い ヨ ガ
10月15日(木)	歌 体 操
11月19日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
12月21日(月)	フ レ イ ル 予 防
3月4日(木)	リ ハ ビ リ 体 操

## 宿館高根地区

場所:保健福祉総合センター

月 日	内 容
4月13日(月)	筆 あ そ び
5月11日(月)	笑 い ヨ ガ
6月30日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月23日(木)	フ レ イ ル 予 防
8月27日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月30日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
10月16日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月9日(月)	歌 体 操
12月15日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
3月10日(水)	音 楽 療 法

## 北平山地区

場所:新田地区研修集会場(4月～8月)  
堂ノ下公民館(9月～3月)

月 日	内 容
4月14日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月25日(月)	筆 あ そ び
6月19日(金)	笑 い ヨ ガ
7月9日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月25日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
10月1日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月21日(水)	音 楽 療 法
11月10日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
12月8日(火)	歌 体 操
3月1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17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月13日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
7月8日(水)	筆 あ そ び
8月5日(水)	フ レ イ ル 予 防
9月2日(水)	歌 体 操
10月6日(火)	食 と 笑 い 体 操
10月28日(水)	笑 い ヨ ガ
11月18日(水)	音 楽 療 法
12月9日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
3月26日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操