

令和
8年度

いきいき倶楽部 日程表



いきいき倶楽部とは…

何もしないでぼんやり毎日過ごしていると、足腰や脳の働きは日々衰えていきます。

そこで、この倶楽部では毎日の生活の中で若々しい体と脳を保つ秘訣を実践し、いつまでも若々しく健康で過ごせることを目指します。



①神崎支庁舎（健康学習室）：午前9時30分～11時

②大河内保健福祉センター（1階 機能訓練室）：午後1時～2時30分

【日程表】第2・4月曜日

	月日	月日
4月	4 / 13	4 / 27
5月	5 / 11	5 / 25
6月	6 / 8	6 / 22
7月	7 / 13	7 / 27
8月	8 / 10	8 / 24
9月	9 / 14	9 / 28
10月	お休み	10 / 26
11月	11 / 9	お休み
12月	※12 / 7 (第1)	※12 / 21 (第3)
1月	お休み	1 / 25
2月	2 / 8	2 / 22
3月	3 / 8	※3 / 29 (第5)



☆持ち物：①お茶②室内用運動靴③筆記用具④老眼鏡（必要時）

☆保険代：500円（初回のみ）

《お問い合わせ先》神河町地域包括支援センター（☎32-2421）