

元気☆はつらつ 運動教室



年を重ねても元気で暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか？
市では、自宅のできる運動を学習する教室を開催しています。
65歳以上の方なら、どなたでも参加可能です。

むつ来さまい館コース

【受付】11:30~

【運

【日

満員御礼

2月7日、5月30日

下北文化会館コース

【受付】13:30~

【運

【日

満員御礼

2月7日、5月22日

マエダアリーナコース

【受付】①10:00~ ②13:00~

【運動】①10:30~11:30 ②13:30~14:30

【日付】5月26日、6月16日、7月28日

8月25日、9月15日、10月13日

11月24日、12月18日、1月26日

2月16日、3月15日

ふれあいかんコース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月30日、6月27日、7月11日

8月29日、9月26日、10月24日

11月28日、12月26日、1月30日

2月20日、3月26日

川内公民館コース

【受付】10:00~

【運動】10:30~11:30

【日付】5月9日、6月6日、7月4日

8月1日、9月5日、10月3日

11月7日、12月5日

脇野沢地域交流センターコース

【受付】13:30~

【運動】14:00~15:00

【日付】5月9日、6月6日、7月4日

8月1日、9月5日、10月3日

11月7日、12月5日