



年齢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？
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】13:30～
【運動】14:00～15:00
【日付】5月13日・6月10日・7月8日・8月5日
9月2日・10月14日・11月4日・12月16日
1月13日・2月はお休み・3月10日

下北文化会館コース

【受付】13:30～
【運動】14:00～15:00
【日付】5月22日・6月19日・7月17日・8月28日
9月11日・10月9日・11月13日・12月4日
1月15日・2月12日・3月12日

マエダアリーナコース

【受付】10:00～
【運動】10:30～11:30
【日付】5月8日・6月26日・7月24日・8月21日
9月25日・10月はお休み・11月27日
12月11日・1月8日・2月5日・3月5日

ふれあいかんコース

【受付】13:30～
【運動】14:00～15:00
【日付】5月26日・6月30日・7月28日・8月25日
9月29日・10月27日・11月24日・12月22日
1月26日・2月16日・3月16日

☆新コース追加☆

①脇野沢地域交流センター/②川内公民館コース

【受付】①10:00～ ②13:30～
【運動】①10:30～11:30 ②14:00～15:00
【日付】5月19日・6月23日・7月14日・8月4日
9月8日・10月6日・11月10日・12月1日

中央公民館コース

【受付】10:00～
【運動】10:30～11:30
【日付】5月15日・6月12日・7月10日・8月7日
9月4日・10月16日・11月20日・12月18日
1月22日・2月19日・3月19日

申込先

むつ市介護保険課地域包括支援センター 電話:22-1111 内線2559