

榛東村



はつらつ教室 介護予防教室

対象者：おおむね65歳以上

「鬼石の10の筋カトレーニング」
「お口の体操」などを行っております。
月に1度リハビリ専門職による講座もあります。
また、定期的に体力測定も実施しております。
ぜひ参加しませんか？

(問い合わせ先)
榛東村地域包括支援センター

☎0279-25-8441



「月曜はつらつ教室」

場所：保健相談センター
日時：毎週月曜日
10：00～11：30

「広馬場地区はつらつ教室」

場所：保健相談センター
日時：毎週月曜日
13：30～15：00

「10区はつらつ教室」

場所：10区コミュニティセンター
日時：毎週月曜日
10：00～11：00

「下新井はつらつ教室」

場所：笹熊集会所
日時：毎週水曜日
10：00～11：00

「楽集センターはつらつ教室」

場所：楽集センター
日時：毎週木曜日
10：00～11：00

「20区はつらつ教室」

場所：20区コミュニティセンター
日時：毎週金曜日
10：00～11：30

「21区はつらつ教室」

場所：21区コミュニティセンター
日時：毎週木曜日
13：30～15：00

はつらつ教室に参加すると
ポイントがたまります！
ポイントを集めると
景品をプレゼント



【問い合わせ先】

榛東村地域包括支援センター

☎0279-25-8441

*会場・時間は変更になる場合があります
*月に一度、各教室で包括支援センター職員が
介護などの相談に応じております(出張相談)

2024年5月改訂