

65歳からの

令和8年度

健康シニア応援塾

～無理なく続ける健康づくり～

こんな方におすすめ

運動に自信がない方、健康づくりを続けたい方
筋力や物忘れが気になる方

教室内容

- ・健康運動指導士によるやさしい運動
- ・【各会場初回のみ】保健師、栄養士による健康のお話

対象:65歳以上の方

※要介護認定者や総合事業対象者ではない方

参加費:無料



会場・日程

★毎週火曜日※一部別曜日あり 時間:13:30～15:00★

【明智コミュニティセンター(講堂)】

5月 12・19・26日

6月 2・9・16・23・30日

7月 7日

【恵那文化センター(集会室)】

7月 16(木) ※この日のみ別曜日
28日

8月 4・18・25日

9月 1・8・15・29日

【中野方コミュニティセンター(大会議室)】

10月 6・13・20・27日

11月 10・17・24日

12月 1・8日



【申込み・問合せ先】

地域包括支援センター 0573-26-6828