



40代から始める！

地域いきいき元気学校

介護予防運動

「いつでも」「どこでも」「誰でも」カンタンに
できる運動で「心」も「体」も「頭」も元気に！



参加費
無料

日程は裏面へ

垂水市内9地区で開催します

開催日時に会場までお越しください。事前の申し込みは不要です！
※開催時間・内容等、それぞれの公民館内容をご確認ください。



講師
鹿俣体育研究所

健康運動指導士の鹿俣由美です。
垂水のみなさまに「元気になる運動」を
ご紹介します。
どうぞ、よろしくお願いいたします。
垂水市9箇所の公民館に参加可能です♪



健康寿命延伸のために
認知症予防
寝たきり予防
閉じこもり予防

お問合せ

鹿俣体育研究所

垂水市 福祉課 地域包括ケア係

☎ 35-2662

☎ 32-5111

市内各地区の開催日

境公民館

火曜日 14:00～

6/10・6/24・7/8・7/22・8/5・9/2・9/16
10/14・10/28・11/11・11/25・12/9・12/23
1/13・1/27・2/10・2/24・3/10・3/24

全19回

牛根公民館

金曜日 14:00～

6/13・6/27・7/11・7/25・8/8・8/29
9/12・9/26・10/10・10/24・11/7・11/21
12/5・12/19・1/9・1/23・2/6・2/20・3/6

全19回

松ヶ崎公民館

火曜日 10:00～

6/3・6/17・7/8・7/22・8/5・8/19・9/2
9/16・10/14・10/28・11/11・11/25・12/9
12/23・1/13・1/27・2/10・2/24・3/10

全19回

協和公民館

火曜日 13:00～

6/3・6/17・7/1・7/15・7/29・8/26
9/9・10/7・10/21・11/4・11/18・12/2
12/16・1/6・1/20・2/3・2/17・3/3・3/17

全19回

大野公民館

金曜日 10:00～

6/6・6/20・7/4・7/11・8/1・9/5・9/19
10/3・10/17・10/31・11/14・11/28・12/12
12/26・1/16・1/30・2/13・2/27・3/13

全19回

水之上公民館

水曜日 10:00～

6/11・6/25・7/9・7/23・8/6・8/27・9/10
9/24・10/29・11/12・11/26・12/10・12/24
1/14・1/28・2/11・2/25・3/11・3/25

全19回

垂水市市民館

水曜日 10:00～

12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4・3/18
赤文字12/17・2/18は19:30～

全19回

柊原公民館

土曜日 10:00～

4/19・4/26・5/17・5/31・6/28・7/12・7/26
8/23・9/20・10/4・10/18・11/1・11/22・12/6
12/20・1/10・1/24・2/7・2/21・3/7・3/21

全21回

新城公民館

月曜日 14:00～

4/21・4/28・5/12・5/26・6/2・6/16・6/30
7/14・7/28・8/25・9/22・10/6・10/20
11/17・12/1・12/15・1/26・2/9・3/9・3/23

全20回

市内9地区 全174回全てに参加できます！
最多参加者を目指してみては！？

