

令和8年度 いきいき運動教室（デイサービス未来）日程 予定

場所：デイサービス未来（真岡工業高校前）

時間：午前コース 9時30分～11時、午後コース 14時～15時30分

内容：マシンを使用した筋力低下予防のための運動

対象：65歳以上の市民、介護保険サービスを受けていない方

令和8年4月1日以降いきいき運動教室（真岡いがしら温泉、デイサービス未来）に初めて参加される方
 定員：6名 ※定員超の際には未経験者優先とし、抽選とさせていただきます。

※1コース11～12回の教室です

水曜日	1コース	2コース	3コース
WeeklyNews掲載号	4月24日号に掲載予定 同日申し込み開始	8月21日号に掲載予定 同日申し込み開始	12月4日号に掲載予定 同日申し込み開始
1	6月3日	10月7日	1月6日
2	6月10日	10月14日	1月13日
3	6月17日	10月21日	1月20日
4	6月24日	10月28日	1月27日
5	7月1日	11月4日	2月3日
6	7月8日	11月11日	2月10日
7	7月15日	11月18日	2月17日
8	7月22日	11月25日	2月24日
9	7月29日	12月2日	3月3日
10	8月5日	12月9日	3月10日
11	8月12日	12月16日	3月17日
12	8月19日	12月23日	3月24日

※予定ですので変更する場合がございますのでご理解をお願いいたします。

※詳細はWeeklyNewsをご覧になり、お申込みください

