

令和7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7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：5～6名

※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4日号に掲載予定	9月5日号に掲載予定	12月12日号に掲載予定
申込み開始時期	4月7日申込み開始	9月8日申込み開始	12月15日申込み開始
1	5月7日	10月1日	1月7日
2	5月14日	10月8日	1月14日
3	5月21日	10月15日	1月21日
4	5月28日	10月22日	1月28日
5	6月4日	10月29日	2月4日
6	6月11日	11月5日	2月18日
7	6月18日	11月12日	2月25日
8	6月25日	11月19日	3月4日
9	7月2日	11月26日	3月11日
10	7月9日	12月3日	3月18日
11	7月16日	12月10日	3月25日
12	7月23日	12月17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します。

※詳細はWeeklyNewsをご覧になり、お申込みください

