

地域型 はつらつくらぶ

令和7年度

会場 ウエルビューいずみ1階交流プラザ

対象：65歳以上で
自力での参加が可能な方

大募集

参加費 0円

内容1

体力測定・
介護予防体操等

7/28,10/6,12/8,2/16



内容2

青竹ふみ、
座・フィットネス等

8/11,9/8,12/22,1/19



内容3

歌唱、回想法、
茶話会等

8/25,9/22,1/5,2/2



はつらつくらぶ スケジュール

下記日程で開催予定です
欠席なく参加できる方を
優先します



1クール目 定員20名

7/28(月) 10:00～
8/11(月) 10:00～
8/25(月) 10:00～
9/8(月) 10:00～
9/22(月) 10:00～
10/6(月) 10:00～

2クール目 定員20名

12/8(月) 10:00～
12/22(月) 10:00～
1/5(月) 10:00～
1/19(月) 10:00～
2/2(月) 10:00～
2/16(月) 10:00～

講師

内容1：体力測定・
介護予防体操等
7/28,10/6 秋田大学大学院作業療法士
小玉鮎人氏 12/8,2/16中通リハビリテ
ーション病院理学療法士 安田康星氏
内容2：青竹ふみ、座・フィットネス、
美ユーティBodyWave等
フィットネスインストラクター
保坂公美氏

内容3：歌唱、回想法、茶話会等
泉地域包括支援センター職員

1クール目と2クール目のどちらかに
お申込みいただけます
どちらのクールに申し込みかお伝えください

泉地域包括支援センター
リンデンバウム

☎ 896-5960

営業時間：8:30-17:00 | 定休：日曜日

担当：佐々木

e-mail: izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp

QRコードを読み取りするとホームページへ

