

★ はつらつ運動教室 ★

年齢に負けない体づくりをしよう！

場 所 : 天然豊浦温泉しおさい 大広間

対象者 : 豊浦町民 特に65歳以上の方

内 容 : ストレッチ体操、筋力アップ体操など

日 時 : 10:00~11:30 (月2回火曜日)

参加費 : 1回400円 (入浴料込み。会場で集めます。)

★ とよPカード提示で100Pのポイントバック
実質300円で運動と入浴ができます！

(ポイントバックは、しおさい温泉カウンターにて当日限り)

効 果 : 運動習慣が付き、筋力や体力を維持できる

持ち物 : 汗拭きタオル、飲み物、入浴道具など

※申込み制ではありません。お気軽に会場へお越しください。



自分の健康のために！
さあ、はじめよう！！

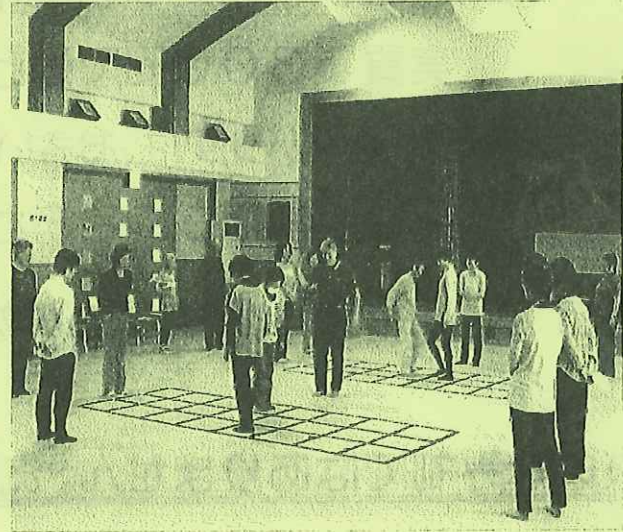
裏面に日程表があります

令和8年度 年間日程表

4月		5月		6月		7月	
7	21	12	26	9	23	7	21

8月		9月		10月		11月	
4	18	8	29	13	27	10	24

12月		1月		2月		3月	
8	22	12	26	2	16	9	23



自分の筋力や体力に合わせて、無理なく運動できます！

問い合わせ：豊浦町総合保健福祉施設やまびこ
 地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
 電話番号（直通） 82-3845

令和8年度 はつらつ運動の会 年間予定表 (保存版)

時間 10:00～11:30

月	日	講師	月	日	講師
4月	7	道南スコーレ	10月	13	道南スコーレ
	21	道南スコーレ		27	道南スコーレ
5月	12	道南スコーレ	11月	10	道南スコーレ
	26	道南スコーレ		24	道南スコーレ
6月	9	道南スコーレ	12月	8	道南スコーレ
	23	社協		22	地遊スポーツクラブ
7月	7	道南スコーレ	1月	12	道南スコーレ
	21	道南スコーレ		26	地遊スポーツクラブ
8月	4	道南スコーレ	2月	2	道南スコーレ
	18	道南スコーレ		16	地遊スポーツクラブ
9月	8	社協	3月	9	道南スコーレ
	29	道南スコーレ		23	地遊スポーツクラブ

問い合わせ先 : 豊浦町総合保健福祉施設やまびこ
 地域包括支援センター (高齢者の総合相談窓口)
 電話番号 (直通) 82-3845

