

# 令和6年度 元気アップくらぶ予定

くらぶ	会場	活動日時	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
板荷 (※)	板荷 コミュニティセンター	第1月曜日 10:00~11:30	4月8日 (第2月曜)	●5月13日 (第2月曜)	6月3日	7月1日	9月30日 (第4月曜)	10月7日	●11月11日 (第2月曜)	12月2日	1月6日	◎2月3日	3月3日
上材木町	上材木町坂田会館 (駐車場なし)	第3月曜日 10:00~11:30	4月15日	5月20日	◎6月17日	7月8日 (第2月曜)	9月30日 (第4月曜)	10月21日	●11月18日	12月16日	1月20日	◎2月17日	3月17日
東大芦 (※)	高齢者・障がい者 トレーニングセンター	第1・3火曜日 10:00~11:30	4月2日 ◎4月16日	5月7日 5月21日	●6月4日 6月18日	7月2日	9月17日	10月1日 10月15日	●11月5日 11月19日	12月3日 12月17日	1月7日 1月21日	◎2月4日 2月18日	3月4日 3月18日
北犬飼 (※)	北犬飼 コミュニティセンター	第1・3火曜日 13:30~15:00	4月2日 4月16日	5月7日 ●5月21日	6月4日 6月18日	7月2日	9月17日	●10月1日 10月15日	11月5日 11月19日	◎12月3日 12月17日	1月7日 1月21日	◎2月4日 2月18日	3月4日 3月18日
まちなか	情報センター	第2・4火曜日 10:00~11:30	4月9日 4月23日	5月14日 ●5月28日	6月11日 6月25日	7月9日	◎9月24日	10月8日 10月22日	●11月12日 11月26日	12月10日 12月24日	1月14日 ◎1月28日	2月25日	3月11日 3月25日
東部台	東部台 コミュニティセンター	第1・3水曜日 10:00~11:30	4月3日 4月17日	5月1日 5月15日	●6月5日 6月19日	7月3日	◎9月18日	10月2日 10月16日	11月6日 11月20日	●12月4日 12月18日	1月15日	◎2月5日 2月19日	3月5日 3月19日
西大芦	西大芦 コミュニティセンター	第1・3水曜日 14:00~15:30	4月3日 4月17日	5月1日 ●5月15日	6月5日 6月19日	7月3日	9月18日	●10月2日 10月16日	11月6日 11月20日	12月4日 ◎12月18日	休み	休み	◎3月5日 3月19日
菊沢 (※)	菊沢 コミュニティセンター	第2・4水曜日 10:00~11:30	4月10日 4月24日	5月8日 5月22日	●6月12日 6月26日	7月10日	9月25日	◎10月9日 10月23日	11月13日 11月27日	◎12月11日 12月25日	1月8日 1月22日	2月12日 ●2月26日	3月12日 3月26日
南押原	南押原 コミュニティセンター	第1・3木曜日 10:00~11:30	4月4日 4月18日	5月2日 ●5月16日	6月6日 6月20日	7月4日	9月19日	10月3日 ●10月17日	11月7日 11月21日	12月5日 ◎12月19日	1月16日	2月6日 2月20日	◎3月6日
あわの	栗野 コミュニティセンター	第1木曜日 13:30~15:00	4月4日	5月2日	◎6月6日	7月4日	9月19日 (第3木曜)	●10月3日	11月7日	12月5日	1月9日 (第2木曜)	◎2月6日	3月6日
北押原	北押原 コミュニティセンター	第2・4木曜日 10:00~11:30	4月11日 4月25日	5月23日	●6月13日 6月27日	7月11日	9月26日	10月10日 ●10月24日	11月14日 11月28日	12月12日 12月26日	1月9日 ◎1月23日	2月13日 2月27日	◎3月13日 3月27日
加蘇 (※)	加蘇 コミュニティセンター	第1・3金曜日 10:00~11:30	4月5日 4月19日	5月17日	●6月7日 6月21日	7月5日	9月20日	10月4日 ●10月18日	11月1日 11月15日	◎12月6日 12月20日	1月17日	2月7日 2月21日	◎3月7日 3月21日
磯町	磯町自治会館	第2・4金曜日 10:00~11:30	4月12日 4月26日	5月10日 ●5月24日	6月14日 6月28日	7月12日	9月27日	10月11日 ●10月25日	11月8日 11月22日	12月13日 ◎12月27日	1月10日 1月24日	2月14日 2月28日	◎3月14日 3月28日

◎の日は、健康運動指導士の予定日  
●の日は、体力測定の予定日

【内 容】運動、脳トレ、レクリエーション など  
体力測定（年1~2回予定）

【服 装】運動しやすい服・運動靴（※室内履き）

【持 ち 物】飲み物、タオル

★ 熱中症予防ため、7月後半~9月前半は休みとなります。

★ 予約は不要です。何か所でもご自由に参加いただけます。

