

「回覧」元気アップ体操 指導員養成講座開催

市内24教室で開催している介護予防体操「元気アップ体操」と一緒に活動していただく指導員さんの養成講座を開催。
指導員養成講座を受講して、地域のために一緒に活動してみませんか？

12/26(金)

申込
〆切



活動の様子

参加や体験も募集中

教室は裏面をご覧ください

申込対象者

○講座修了後に指導員として地域活動に参加できる方

日程

9:00から
1/15(木)・19(月)・2/2(月)・9(月)・16(月)
13:30から
1/21(水)・28(水)・2/4(水)・18(水)・25(水)

全10回 各回2~3時間程度

会場

地域福祉会館1階・大会議室

その他

○申込された方には、詳細通知を郵送
○全日程参加を基本とします

【申込・問合せ先】

龍ヶ崎市 健康増進課(保健センター)

龍ヶ崎市3543番地

☎0297-64-1111(内線629)

令和7年度 元気アップ体操教室一覧

会場名		開催日	開始時間	終了時間
馴柴コミュニティセンター	元気アップ	第1・3火曜日	9:30	11:30
	パンダの会	第2・4水曜日	13:30	15:30
	貯筋の会	第1・3金曜日	10:00	12:00
佐貫東会館		第2・4月曜日	10:00	12:00
佐貫西会館		第1・3金曜日	10:00	11:30
		第2・4金曜日	9:30	11:30
龍ヶ崎コミュニティセンター		第1・3水曜日	10:00	11:30
大宮コミュニティセンター		第2～4火曜日	10:00	11:30
長戸コミュニティセンター		毎週木曜日	10:00	11:45
八原コミュニティセンター		第1・3水曜日	13:30	15:30
		第1・3金曜日	10:00	11:30
龍ヶ崎西コミュニティセンター		第1・3火曜日	13:30	15:30
		第2・4火曜日	13:30	15:00
川原代コミュニティセンター		第2・4木曜日	13:30	15:30
松葉コミュニティセンター		第2・4金曜日	13:30	15:30
長山コミュニティセンター		第1・3水曜日	13:30	15:30
馴馬台コミュニティセンター		第1・3金曜日	10:00	11:30
久保台コミュニティセンター		第1～4火曜日	13:30	15:30
		第1・3金曜日	10:00	11:30
城ノ内コミュニティセンター		第2・4木曜日	10:00	12:00
元気サロン松葉館		毎週月曜日	10:40	11:40
		毎週水曜日	10:40	11:40
市民活動センター		第1～4金曜日	13:30	15:30
社協佐貫西口支所		第1・3月曜日	9:00	12:00

※詳細は各教室にお問合せください。