



令和6年度 介護予防運動教室

65歳以上の
清水町民のみなさまへ

いきいき教室 のご案内

町では、日ごろの運動不足解消・介護予防・認知症予防のために、65歳以上のすべての町民の方を対象に介護予防運動教室「いきいき教室」を開催しています。

今までの登録者は250名を超え、毎回楽しく行っています。いつでも好きな時に気軽に参加いただける教室ですので、ご家族ご友人などお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

いきいきストレッチ

毎週月曜日

保健福祉センター 13:30~15:00

椅子に座って行う体操やマットを使ったストレッチなどの軽運動教室です。

いきいき音レク

毎週金曜日

御影公民館 10:00~11:30

ハーモニープラザ 13:30~15:00

令和2年度から実施している音楽レクリエーション、略して“音(おん)レク”教室です。通信カラオケを使って、簡単な踊りや音楽で楽しみながら軽運動を行います。

ハーモニーカード
にポイントためる
ことができます！

65歳以上の町民
の方は誰でも参加
できます！

どちらの会場でも
何度でも無料で
参加できます！



※申し込み用紙は会場に用意しています。参加時にご記入をお願いします。

令和6年度の開催予定です。

いきいきストレッチ

毎週月曜日

13:30~15:00
保健福祉センター

いきいき音レク

毎週金曜日

10:00~11:30
御影公民館

13:30~15:00
ハーモニープラザ

2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					