

参加費 1回 500円
(当日現金でのお支払いとなります)

会場までの送迎あり
(お住まいの地区公民館が前提です)

毎週 1回 1時間程度

自信がなくても
大丈夫!

65歳以上の方
参加者
募集中

※要介護1以上の方
は参加できません

令和7年度 松江市一般介護予防事業

からだ元気塾

.....
簡単なストレッチと筋力アップのための体操教室

わー、効く〜っ!!



午前 (10:00~)

午後 (14:00~)

月

・美保関公民館

・法吉公民館
(9:30~、10:40~)

・生馬公民館

・城北公民館

火

・朝日公民館
・大庭公民館

・玉湯公民館
(9:30~、10:40~)

・鹿島公民館
・朝酌公民館

・竹矢公民館
・忌部公民館

水

・雑賀公民館
(9:30~、10:40~)

・きまち来楽館
(宍道)

・川津公民館
(13:30~、14:40~)

・東出雲公民館
(13:30~、14:40~)

・城東公民館
・秋鹿公民館

・美保関文化
交流館

・島根公民館

木

・古江公民館
(9:30~、10:40~)

・全労済在宅介護
サービスセンター
ほほえみ
(東出雲)

・白潟公民館
・城西公民館
(13:15~、14:20~)

・宍道公民館
・全労済在宅介護
サービスセンター
ほほえみ
(東出雲)

・古志原公民館
(9:30~、10:40~)

・淞北台会館
・菅田会館

金

・大野公民館
・古浦集会所
・本庄公民館

・津田公民館
(9:30~、10:40~)
・八雲公民館

・御津交流館
・八束公民館
・持田公民館

・乃木公民館
(13:30~、14:40~)

・お申込み・お問い合わせ /

松江市介護保険課

☎0852-55-5568

※会場・時間は変更になる場合があります

タオルと
水筒をご持参
下さい!



当日は
動きやすい
服装で!