

# 令和6年度 ぐんぐん体操（高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング「鬼石モデル」）ができる日程

- ★ 持ち物：飲み物（脱水予防のため）、室内用運動靴（会場により不要）、おむり（必要な人）
- ★ 動きやすい服装でお越しください。
- ★ 日程及び会場は変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。
- ★ 天候や感染症の発生状況、会場の都合等により、教室が急きょ中止になる場合があります。

**参加費無料！ 申し込み不要！ 直接会場へ！！**

**色つき日程：市主催の「シニア筋力ぐんぐん教室」**

**色なし日程：介護予防サポーター主催の自主活動「介護予防サポーターによる体操教室」**

地域	渋川			古巻		金島		豊秋	伊香保	小野上	子持		赤城	北橋
会場	中央公民館	渋川 ほっとプラザ	渋川公民館	古巻公民館	有馬会館	金島ふれあい センター	西部公民館	豊秋公民館	伊香保 世代間交流館	小野上公民館	子持公民館	子持 社会体育館	赤城公民館	北橋公民館
時間	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	10:00 ～ 11:30	10:00 ～ 11:30	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00
4月	4/8(月)	4/3(水)	4/15(月)	4/16(火)		4/12(金)	4/22(月)	4/11(木)	※今年度より、 奇数月の月曜日に 変更となりました		4/9(火)	4/24(水)		4/23(火)
5月	5/13(月)	5/1(水)	5/20(月)		5/21(火)	5/10(金)	5/27(月)	5/2(木)		5/13(月)	5/27(月)	5/14(火)	5/22(水)	5/23(木)
6月	6/3(月)	6/5(水)	6/17(月)	6/18(火)		6/14(金)	6/24(月)	6/6(木)			6/11(火)	6/26(水)		6/25(火)
7月	7/1(月)	7/3(水)	7/22(月)		7/16(火)	7/12(金)	7/22(月)	7/4(木)	7/8(月)	7/22(月)	7/9(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/16(火)
8月	8/5(月)	8/7(水)	8/19(月)	8/20(火)		8/9(金)	8/26(月)	8/1(木)			8/16(金)	8/28(水)		8/27(火)
9月	9/2(月)	9/4(水)	9/30(月)		9/17(火)	9/13(金)	9/30(月)	9/5(木)	9/9(月)	9/30(月)	9/10(火)	9/18(水)	9/26(木)	9/24(火)
10月	10/7(月)	10/2(水)	10/21(月)	10/15(火)		10/18(金)	10/28(月)	10/3(木)			10/8(火)	10/23(水)		10/22(火)
11月	11/11(月)	11/6(水)	11/18(月)		11/19(火)	11/8(金)	11/25(月)	11/21(木)	11/11(月)	11/25(月)	11/12(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/26(火)
12月	12/2(月)	12/4(水)	12/16(月)	12/17(火)		12/13(金)	12/23(月)	12/5(木)			12/10(火)	12/25(水)		12/24(火)
令和7年 1月	1/6(月)	1/8(水)	1/20(月)		1/21(火)	1/10(金)	1/27(月)	1/9(木)	1/20(月)	1/27(月)	1/14(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/28(火)
2月	2/3(月)	2/5(水)	2/17(月)	2/18(火)		2/14(金)	2/17(月)	2/6(木)			2/4(火)	2/26(水)		2/25(火)
3月	3/3(月)	3/5(水)	3/17(月)		3/18(火)	3/14(金)	3/24(月)	3/6(木)	3/10(月)	3/24(月)	3/11(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/25(火)
室内用 運動靴	不要			必要		不要	必要	必要	必要	不要	不要		不要	不要

＜お問い合わせ先：渋川市役所 介護保険課 電話 22-2116＞