

令和7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、室内用運動靴（会場により不要）、おもい（必要な人）
- ★ 動きやすい服装でお越しください。
- ★ 日程、会場、教室内容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」
 色つき日程：市主催の「シニア筋力ぐんぐん教室」
 色つき日程：開催週が通常とは異なる日程



年間予定	地域	渋川			古巻		金島		豊秋	伊香保	小野上	子持		赤城	北橘	
	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	北橘公民館	
	時間	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00		9:30~11:00 ※1 体力測定、ミニ講話以外の内容を実施します	9:30 S 11:00	9:30~11:00 開催日が増えました	9:30 S 11:00	10:00~11:30 ※今年度より、偶数月の月曜日へ変更	10:00 S 11:30	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	
アタマカラダ！ ジム体験！	4月	4/7 (月)	4/2 (水)	4/21 (月)	建て替え工事のため、今年度は有馬会館で実施	4/15 (火)	4/11 (金)	4/14 (月)	4/28 (月)	4/3 (木)	4/14 (月)		4/8 (火)	4/23 (水)		4/22 (火)
	5月	5/12 (月)	5/7 (水)	5/19 (月)		5/20 (火)	5/9 (金)	5/12 (月)	5/26 (月)	5/1 (木)		5/26 (月)	5/13 (火)	5/28 (水)	5/22 (木)	5/27 (火)
レクリエーション	6月	6/2 (月)	6/4 (水)	6/16 (月)		6/17 (火)	6/13 (金)	6/9 (月)	6/23 (月)	6/5 (木)	6/9 (月)		6/10 (火)	6/25 (水)		6/24 (火)
	7月	7/7 (月)		7/28 (月)		7/15 (火)	7/11 (金)		7/28 (月)	7/3 (木)		7/28 (月)	7/8 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/22 (火)
体力測定	8月	8/4 (月)	会場の都合により中止	8/18 (月)		※1 8/19 (火)	8/8 (金)		8/25 (月)	8/7 (木)	8/18 (月)		8/12 (火)	8/27 (水)		8/26 (火)
	9月	9/1 (月)		9/22 (月)		9/16 (火)	9/12 (金)	9/8 (月)	9/22 (月)	9/4 (木)		9/22 (月)	9/9 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/30 (火)
ミニ講話	10月	10/6 (月)	10/1 (水)	10/20 (月)		※1 10/21 (火)	10/17 (金)		10/27 (月)	10/2 (木)	10/20 (月)		10/14 (火)	10/22 (水)		10/28 (火)
	11月	11/10 (月)	11/5 (水)	11/17 (月)		11/18 (火)	11/14 (金)	11/10 (月)		11/6 (木)		11/17 (月)	11/11 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)	11/25 (火)
	12月	12/1 (月)	12/3 (水)	12/15 (月)		※1 12/16 (火)	12/12 (金)	12/8 (月)	12/22 (月)	12/4 (木)	12/8 (月)		12/9 (火)	12/24 (水)		12/23 (火)
	令和8年1月	1/5 (月)	1/7 (水)	1/19 (月)		1/20 (火)	1/9 (金)		1/26 (月)	1/8 (木)		1/26 (月)	1/13 (火)	1/28 (水)	1/22 (木)	1/27 (火)
	2月	2/2 (月)	2/4 (水)	2/16 (月)		※1 2/17 (火)	2/13 (金)	2/9 (月)	2/16 (月)	2/5 (木)	2/9 (月)		2/10 (火)	2/25 (水)		2/24 (火)
	3月	3/2 (月)	3/4 (水)	3/16 (月)		3/17 (火)	3/13 (金)	3/9 (月)	3/23 (月)	3/5 (木)		3/23 (月)	3/10 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/24 (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＞