

# 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 ※1 体力測定、 ミニ講話以外の 内容を実施します	9:30 ～ 11:00	9:30～11:00 開催日が増えました		9:30 ～ 11:00	10:00～11:30 ※今年度より、 偶数月の月曜日 へ変更	10:00 ～ 11:30	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 11:00	9:30 ～ 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＞