

令和8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)、おむし(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」

赤色の太枠の日程：開催週または曜日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(月曜日)	渋川ほっとプラザ(水曜日)	渋川公民館(月曜日)	古巻公民館(火曜日)	有馬会館(火曜日)	金島ふれあいセンター(金曜日)		西部公民館(月曜日)	豊秋公民館(木曜日)	伊香保世代間交流館(月曜日)	小野上公民館(月曜日)	子持公民館(火曜日)	子持社会体育館(水曜日)	赤城公民館(木曜日)	北橋公民館(火曜日)	
時間		9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	9:30~11:00 開催日が増えました		9:30 S 11:00	9:30 S 11:00	10:00 S 11:30	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	
ブレパ 体験サイ ズ	4月	4/6	4/1	4/20	4/21		4/10		4/13	4/27	4/9	4/13		4/14	4/22		4/28
	5月	5/11	5/13	5/18		5/19	5/8	5/22	5/11	5/25	5/7		5/25	5/12	5/27	5/28	5/26
レク シヨ ン	6月	6/1	6/3	6/15	6/16		6/12		6/8	6/22	6/4	6/8		6/2	6/24		6/23
	7月	7/6		7/27		7/21	7/10	7/24		7/27	7/2		7/27	7/14	7/22	7/23	7/28
ミニ 講話	8月	8/3	会場の都合により中止	8/17	8/18		8/14		8/10	8/24	8/6	8/10		8/17(月)	8/26		8/25
	9月	9/7		9/28		9/15	9/11	9/25	9/14	9/28	9/3		9/28	9/8	9/16	9/24	9/15
	10月	10/5	10/7	10/19	10/20			10/23		10/26	10/1	10/19		10/13	10/28		10/27
	11月	11/2	11/4	11/16		11/17	11/13	11/27	11/9		11/5		11/30	11/10	11/25	11/26	11/24
	12月	12/7	12/2	12/21	12/15		12/11	12/25	12/14	12/28	12/3	12/14		12/8	12/23		12/22
	令和9年1月	1/4	1/6	1/18		1/19	1/8	1/22		1/25	1/7		1/25	1/12	1/27	1/28	1/26
	2月	2/1	2/3	2/15	2/16		2/12	2/26	2/8	2/22	2/4	2/8		2/9	2/24		2/24(水)
3月	3/1	3/3	3/15		3/16	3/12	3/26	3/8		3/4		3/15	3/2	3/24	3/25	3/23	
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