

元気に長生き!!

令和7年度

垂井町一般介護予防事業

65歳以上どなたでも参加OK!

参加費 **無料**

シニアはつらつ教室

みんなで楽しく貯筋トレーニング!

初めての方でも安心、専門指導者が丁寧に指導します。



	垂井地区 ワイワイプラザ 垂井	東地区 東地区 まちづくりセンター	宮代地区 宮代地区 まちづくりセンター	表佐地区 表佐地区 まちづくりセンター	栗原地区 栗原地区 まちづくりセンター	府中地区 府中地区 まちづくりセンター	岩手地区 岩手地区 まちづくりセンター
	13:00~14:00 14:10~15:10	9:30~10:30 10:40~11:40	13:00~14:00 14:10~15:10	9:30~10:30 10:40~11:40	9:30~10:30 10:40~11:40	9:30~10:30 10:40~11:40	13:00~14:00 14:10~15:10
5月	ボールウォーキング 24日 ^土 9:30~11:00		ボールウォーキング 21日 ^水 9:30~11:00		ボールウォーキング 31日 ^土 9:30~11:00		ボールウォーキング 17日 ^土 9:30~11:00
6月		ボールウォーキング 14日 ^土 9:30~11:00		ボールウォーキング 4日 ^水 9:30~11:00		ボールウォーキング 7日 ^土 9:30~11:00	
	4日 ^水	26日 ^木	2日 ^月	27日 ^金	13日 ^金	23日 ^月	19日 ^木
7月	2日 ^水	24日 ^木	7日 ^月	25日 ^金	11日 ^金	28日 ^月	17日 ^木
8月	6日 ^水	28日 ^木	4日 ^月	22日 ^金	8日 ^金	25日 ^月	21日 ^木
9月	3日 ^水	25日 ^木	1日 ^月	26日 ^金	5日 ^金	22日 ^月	18日 ^木
10月	1日 ^水	23日 ^木	6日 ^月	24日 ^金	10日 ^金	27日 ^月	16日 ^木
11月	12日 ^水	27日 ^木	10日 ^月	28日 ^金	14日 ^金	24日 ^{月・祝}	20日 ^木
12月	3日 ^水	25日 ^木	1日 ^月	26日 ^金	12日 ^金	22日 ^月	18日 ^木
1月	7日 ^水	22日 ^木	5日 ^月	23日 ^金	9日 ^金	26日 ^月	15日 ^木
2月	4日 ^水	26日 ^木	2日 ^月	27日 ^金	13日 ^金	23日 ^{月・祝}	19日 ^木
3月	4日 ^水	26日 ^木	2日 ^月	27日 ^金	13日 ^金	23日 ^月	19日 ^木

シニアはつらつ教室の申込受付は

5/9^金から

申込は随時受け付けします

広報たるいでも
お知らせします。

元気に長生き!!

令和7年度

垂井町一般介護予防事業

65歳以上どなたでも参加OK!

参加費 **無料**

ポール貸出
あり

ポールウォーキング教室

2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。
通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%もアップ。



岩手地区	5月17日 ^土	9:30~11:00	集合場所	岩手地区まちづくりセンター
宮代地区	5月21日 ^水	9:30~11:00	集合場所	宮代地区まちづくりセンター
垂井地区	5月24日 ^土	9:30~11:00	集合場所	ワイワイプラザ垂井
栗原地区	5月31日 ^土	9:30~11:00	集合場所	栗原地区まちづくりセンター
表佐地区	6月4日 ^水	9:30~11:00	集合場所	表佐地区まちづくりセンター
府中地区	6月7日 ^土	9:30~11:00	集合場所	府中地区まちづくりセンター
東地区	6月14日 ^土	9:30~11:00	集合場所	東地区まちづくりセンター

健康フェスタ 令和7年 6月21日^土 10:00~15:00
会場：ワイワイプラザ垂井
体力測定会、シニアはつらつ教室体験会、ポールウォーキング体験会、栄養指導、ほか
詳細は6月広報たるいにてご案内いたします。

ポールウォーキング教室の申込受付は

5/9^金から

申込は随時受け付けします

**広報たるいでも
お知らせします。**

お申し込み・お問い合わせは… **ワイワイプラザ垂井事務局内**

特定非営利活動法人 **Let'sたるい事務局**

〒503-2124 岐阜県不破郡垂井町1532番地の1 ワイワイプラザ垂井事務局内

TEL **(0584)22-0139**

Let'sたるい 検索
休館日…火曜・他不定休

当クラブは、垂井町より一般介護予防事業を受託しています。



ホームページ

事務局開設時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	△	○	○	○	○	○
13:00~19:00	○	△	○	○	○	○	○

垂井町役場 健康福祉課 **地域包括支援センター**

〒503-2193 岐阜県不破郡垂井町宮代2957-11 TEL **(0584)22-7505** 受付時間 **8:30~18:15** (土日祝日を除く)