

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 10月1日(水) 9:30~11:00

集合場所 岩手地区まちづくりセンター

府中地区 10月4日(土) 9:30~11:00

集合場所 府中地区まちづくりセンター

宮代地区 10月8日(水) 9:30~11:00

集合場所 宮代地区まちづくりセンター

東地区 10月11日(土) 9:30~11:00

集合場所 東地区まちづくりセンター

表佐地区 10月18日(土) 9:30~11:00

集合場所 表佐地区まちづくりセンター

栗原地区 10月22日(水) 9:30~11:00

集合場所 栗原地区まちづくりセンター

垂井地区 10月29日(水) 9:30~11:00

集合場所 ワイワイプラザ垂井

健康フェスタ
令和8年
2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2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

9/10(水)から

申込は随時受け付けます



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**

〒503-2121 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)

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

13:00~14:00
14:10~15:10

東地区

東地区
まちづくりセンター

9:30~10:30
10:40~11:40

宮代地区

宮代地区
まちづくりセンター

13:00~14:00
14:10~15:10

表佐地区

表佐地区
まちづくりセンター

9:30~10:30
10:40~11:40

栗原地区

栗原地区
まちづくりセンター

9:30~10:30
10:40~11:40

府中地区

府中地区
まちづくりセンター

9:30~10:30
10:40~11:40

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

ボールウォーキング
11日金 9:30~11:00

6日月

ボールウォーキング
18日金 9:30~11:00

10日金

ボールウォーキング
4日金 9:30~11:00

ボールウォーキング
1日金 9:30~11:00

ボールウォーキング
29日水 9:30~11:00

23日木

ボールウォーキング
8日水 9:30~11:00

24日金

ボールウォーキング
22日水 9:30~11:00

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

広報たるいでも
お知らせします。

シニアはつらつ教室の
申込受付は

随時受付しています。

前期から参加されている方は**申込不要**です。