

元気に長生き!!!

令和8年度  
垂井町



65歳以上  
どなたでも  
参加OK!

参加費  
無料

# 一般介護予防事業

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 ワイフプラザ 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
5月	ポールウォーキング 16日 <sup>土</sup> 9:30~11:00			ポールウォーキング 30日 <sup>土</sup> 9:30~11:00		ポールウォーキング 23日 <sup>土</sup> 9:30~11:00	ポールウォーキング 20日 <sup>水</sup> 9:30~11:00
6月		ポールウォーキング 13日 <sup>土</sup> 9:30~11:00	ポールウォーキング 3日 <sup>水</sup> 9:30~11:00		ポールウォーキング 6日 <sup>土</sup> 9:30~11:00		
	3日 <sup>水</sup>	25日 <sup>木</sup>	1日 <sup>月</sup>	26日 <sup>金</sup>	12日 <sup>金</sup>	22日 <sup>月</sup>	18日 <sup>木</sup>
7月	1日 <sup>水</sup>	23日 <sup>木</sup>	6日 <sup>月</sup>	24日 <sup>金</sup>	10日 <sup>金</sup>	27日 <sup>月</sup>	16日 <sup>木</sup>
8月	5日 <sup>水</sup>	27日 <sup>木</sup>	3日 <sup>月</sup>	28日 <sup>金</sup>	7日 <sup>金</sup>	24日 <sup>月</sup>	20日 <sup>木</sup>
9月	2日 <sup>水</sup>	3日 <sup>木</sup>	7日 <sup>月</sup>	25日 <sup>金</sup>	11日 <sup>金</sup>	28日 <sup>月</sup>	17日 <sup>木</sup>
10月	7日 <sup>水</sup>	22日 <sup>木</sup>	5日 <sup>月</sup>	23日 <sup>金</sup>	9日 <sup>金</sup>	26日 <sup>月</sup>	15日 <sup>木</sup>
11月	11日 <sup>水</sup>	26日 <sup>木</sup>	2日 <sup>月</sup>	27日 <sup>金</sup>	13日 <sup>金</sup>	23日 <sup>月</sup>	19日 <sup>木</sup>
12月	2日 <sup>水</sup>	24日 <sup>木</sup>	7日 <sup>月</sup>	25日 <sup>金</sup>	11日 <sup>金</sup>	28日 <sup>月</sup>	17日 <sup>木</sup>
1月	6日 <sup>水</sup>	28日 <sup>木</sup>	4日 <sup>月</sup>	22日 <sup>金</sup>	8日 <sup>金</sup>	25日 <sup>月</sup>	21日 <sup>木</sup>
2月	3日 <sup>水</sup>	25日 <sup>木</sup>	1日 <sup>月</sup>	26日 <sup>金</sup>	19日 <sup>金</sup>	22日 <sup>月</sup>	18日 <sup>木</sup>
3月	3日 <sup>水</sup>	25日 <sup>木</sup>	1日 <sup>月</sup>	26日 <sup>金</sup>	12日 <sup>金</sup>	29日 <sup>月</sup>	18日 <sup>木</sup>

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

5/11日<sup>月</sup>から  
申込は随時受け付けます

元気に長生き!!!

令和8年度  
垂井町



65歳以上  
どなたでも  
参加OK!

参加費  
無料

# 一般介護予防事業

## ポールウォーキング教室

ポール貸出  
あり



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。

垂井地区	5月16日 <sup>⊕</sup>	9:30~11:00	集合場所	ワイワイプラザ垂井
岩手地区	5月20日 <sup>⊖</sup>	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	5月23日 <sup>⊕</sup>	9:30~11:00	集合場所	府中地区まちづくりセンター
表佐地区	5月30日 <sup>⊕</sup>	9:30~11:00	集合場所	表佐地区まちづくりセンター
宮代地区	6月3日 <sup>⊖</sup>	9:30~11:00	集合場所	宮代地区まちづくりセンター
栗原地区	6月6日 <sup>⊕</sup>	9:30~11:00	集合場所	栗原地区まちづくりセンター
東地区	6月13日 <sup>⊕</sup>	9:30~11:00	集合場所	東地区まちづくりセンター

広報たるいでも  
お知らせします。

ポールウォーキング教室の申込受付は

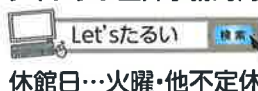
5/11<sup>日</sup>から  
申込は随時受け付けします

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**



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 **8:30~17:00**(土日祝日を除く)