

あつまれ！健康シニア世代！

# 65歳以上からの..... 令和7年度 いきいき健幸教室

今よりもっと楽しくいきいきとした生活のために、  
一緒に体操をはじめませんか？

参加  
無料

## 詳細

### 1. いきいき健幸教室とは？

概ね65歳以上を対象とした介護予防啓発教室で、要介護状態にならないように自宅でも実践できる体操や介護予防の知識を身につけられる教室です。



### 2. 内容

健康運動指導士より、自宅でもできる脳トレーニング体操や転倒予防のための体操、リズムを使った体操等を教えています。

### 3. 持参いただくもの

飲み物/汗拭きタオル/筆記用具/動きやすい服装

《申し込みフォーム》



### 4. 申し込み方法

いきいき健幸教室参加申込書の提出または申し込みフォームから  
※申込書の記入は、会場でも出来ます。事前申し込みの必要はありません。

### 5. 送迎申込方法

参加日の前日までにフィッツまたはエムズスポーツへご連絡ください。

《送迎可能地域について》

各地域送迎可能です。

日程表に記載されている※塩山地域については、奥野田・松里・大藤・玉宮・神金を除いた地域になります。

### ■教室参加について

- ・体調不良（発熱やけが等）の際には、無理せず参加をお控えください。
- ・台風や雪、高温などの気象状況により中止になる可能性があります。
- ・送迎を利用する方は、欠席する場合は各事業所へご連絡ください。
- ・複数会場での参加が可能です。
- ・10月は、体力測定会を予定しています。

## 日程・会場



### フィッツ担当会場

実施時間：13時30分～15時00分

電話番号：32-1596（塩山B&G海洋センター）

受付時間：9時30分～21時30分（月曜日は休業日のため除く）

年末年始の休業日：令和7年12月28日～令和8年1月5日



長田先生

会場	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
甲州市民文化会館	塩山地域 ※	10日(木)	8日(木)	12日(木)	10日(木)	14日(木)	11日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域 ※	11日(金)	9日(金)	13日(金)	11日(金)	8日(金)	5日(金)
塩山東公民館	塩山地域 ※	8日(火)	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)
松里公民館	松里地域	16日(水)	21日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)
大藤公民館	大藤地域	15日(火)	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	18日(金)	16日(金)	20日(金)	18日(金)	15日(金)	19日(金)
神金公民館	神金地域	24日(木)	22日(木)	26日(木)	24日(木)	28日(木)	25日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	23日(水)	28日(水)	25日(水)	23日(水)	27日(水)	24日(水)

会場	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
甲州市民文化会館	塩山地域 ※	9日(木)	13日(木)	11日(木)	8日(木)	12日(木)	12日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域 ※	10日(金)	14日(金)	12日(金)	9日(金)	13日(金)	13日(金)
塩山東公民館	塩山地域 ※	14日(火)	11日(火)	9日(火)	13日(火)	10日(火)	10日(火)
松里公民館	松里地域	15日(水)	19日(水)	17日(水)	21日(水)	18日(水)	18日(水)
大藤公民館	大藤地域	21日(火)	18日(火)	16日(火)	20日(火)	17日(火)	17日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	17日(金)	21日(金)	19日(金)	16日(金)	20日(金)	27日(金)
神金公民館	神金地域	23日(木)	27日(木)	25日(木)	22日(木)	26日(木)	26日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	22日(水)	26日(水)	24日(水)	28日(水)	25日(水)	25日(水)

※10月は体力測定会を予定しています。

### エムズスポーツ担当会場

実施時間：14時00分～15時30分

電話番号：055-261-8770

受付時間：9時30分～18時30分（土日・祝日は、休業日のため除く）

年末年始休業日：令和7年12月28日～令和8年1月3日



若林先生

会場	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
奥野田公民館	奥野田地域	17日(木)	15日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	18日(木)
勝沼市民会館	勝沼地域	16日(水)	21日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲地域 菱山地域	9日(水)	14日(水)	11日(水)	9日(水)	13日(水)	10日(水)
等々力自治公民館	祝地域	15日(火)	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)

会場	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
奥野田公民館	奥野田地域	16日(木)	20日(木)	18日(木)	15日(木)	19日(木)	19日(木)
勝沼市民会館	勝沼地域	15日(水)	19日(水)	17日(水)	21日(水)	18日(水)	18日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲地域 菱山地域	8日(水)	12日(水)	10日(水)	14日(水)	4日(水)	11日(水)
等々力自治公民館	祝地域	21日(火)	18日(火)	16日(火)	20日(火)	17日(火)	17日(火)

※10月は体力測定会を予定しています。