



はつらつ教室

～ 暮らしの中に運動を、自分の元気は自分でつくる ～

『はつらつ教室』は、

介護予防が必要な高齢者が、自分自身の体力や健康状態を知り、普段の暮らしの中に運動等を取り入れ、元気になるために目標をもって通う教室です。

町内の世代間交流センターや公民館等で、

御代田町はつらつサポーターが「楽しく気軽にできる介護予防メニュー」を提供します。



◎ 利用希望者は、地域包括支援センターへご相談ください。

☆対象者：『総合事業対象者』及び『要支援1、2の認定を受けた方』

☆内 容： 全身を使ったストレッチや転倒予防運動、認知症予防の音楽療法
レクリエーション、口腔機能向上など健康長寿のコツ

☆場 所： 西軽井沢・馬瀬口・児玉
塩野・豊昇・向原

☆回 数： 月1回（裏面の予定表をご覧ください。）

☆時 間： 9：30～11：30 2時間

☆利用料： 1回 200円

☆持ち物： 水分・タオル・マスク・動きやすい服装・上履き（馬瀬口、塩野のみ）など



令和7年度 はつらつ教室年間スケジュール

【西軽井沢】 公民館

【馬瀬口】 創作館

【児玉・塩野・豊昇・向原】 世代間交流センター

午前9：30～11：30

日 程		会 場	講 師
4月	8 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	16 日 (水)	馬瀬口	
	15 日 (火)	児玉	
	9 日 (水)	塩野	
	22 日 (火)	豊昇	
	23 日 (水)	向原	
5月	13 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	14 日 (水)	馬瀬口	
	20 日 (火)	児玉	
	21 日 (水)	塩野	
	27 日 (火)	豊昇	
	28 日 (水)	向原	
6月	3 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター 中村先生(体力測定)
	4 日 (水)	馬瀬口	
	10 日 (火)	児玉	
	11 日 (水)	塩野	
	17 日 (火)	豊昇	
	18 日 (水)	向原	
7月	8 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター 北畑先生
	9 日 (水)	馬瀬口	
	15 日 (火)	児玉	
	16 日 (水)	塩野	
	22 日 (火)	豊昇	
	23 日 (水)	向原	
8月	5 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	6 日 (水)	馬瀬口	
	19 日 (火)	児玉	
	20 日 (水)	塩野	
	26 日 (火)	豊昇	
	27 日 (水)	向原	
9月	2 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	3 日 (水)	馬瀬口	
	9 日 (火)	児玉	
	10 日 (水)	塩野	
	16 日 (火)	豊昇	
	17 日 (水)	向原	

日 程		会 場	講 師
10月	7 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	8 日 (水)	馬瀬口	
	14 日 (火)	児玉	
	15 日 (水)	塩野	
	21 日 (火)	豊昇	
	22 日 (水)	向原	
11月	4 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	5 日 (水)	馬瀬口	
	11 日 (火)	児玉	
	12 日 (水)	塩野	
	18 日 (火)	豊昇	
	19 日 (水)	向原	
12月	2 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター 中村先生(体力測定)
	3 日 (水)	馬瀬口	
	9 日 (火)	児玉	
	10 日 (水)	塩野	
	23 日 (火)	豊昇	
	17 日 (水)	向原	
1月	6 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	7 日 (水)	馬瀬口	
	13 日 (火)	児玉	
	14 日 (水)	塩野	
	20 日 (火)	豊昇	
	21 日 (水)	向原	
2月	3 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター 北畑先生
	4 日 (水)	馬瀬口	
	10 日 (火)	児玉	
	11 日 (水)	塩野	
	17 日 (火)	豊昇	
	18 日 (水)	向原	
3月	3 日 (火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	4 日 (水)	馬瀬口	
	10 日 (火)	児玉	
	11 日 (水)	塩野	
	17 日 (火)	豊昇	
	18 日 (水)	向原	