



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8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

R8.3.16

【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	日程		会場	講師
4月	7日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター	10月	6日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	8日(水)	馬瀬口			7日(水)	馬瀬口	
	14日(火)	児玉			13日(火)	児玉	
	15日(水)	塩野			14日(水)	塩野	
	21日(火)	豊昇			20日(火)	豊昇	
	22日(水)	向原			21日(水)	向原	
5月	12日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター	11月	10日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	13日(水)	馬瀬口			11日(水)	馬瀬口	
	19日(火)	児玉			17日(火)	児玉	
	20日(水)	塩野			18日(水)	塩野	
	26日(火)	豊昇			24日(火)	豊昇	
	27日(水)	向原			25日(水)	向原	
6月	2日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター 北畑先生	12月	1日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター 北畑先生
	3日(水)	馬瀬口			2日(水)	馬瀬口	
	9日(火)	児玉			8日(火)	児玉	
	10日(水)	塩野			9日(水)	塩野	
	16日(火)	豊昇			15日(火)	豊昇	
	17日(水)	向原			16日(水)	向原	
7月	7日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター 中村先生(体力測定)	1月	12日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	8日(水)	馬瀬口			13日(水)	馬瀬口	
	14日(火)	児玉			19日(火)	児玉	
	15日(水)	塩野			20日(水)	塩野	
	21日(火)	豊昇			26日(火)	豊昇	
	22日(水)	向原			27日(水)	向原	
8月	4日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター	2月	2日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター 中村先生
	5日(水)	馬瀬口			3日(水)	馬瀬口	
	18日(火)	児玉			9日(火)	児玉	
	19日(水)	塩野			10日(水)	塩野	
	25日(火)	豊昇			16日(火)	豊昇	
	26日(水)	向原			17日(水)	向原	
9月	1日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター	3月	2日(火)	西軽井沢	はつらつサポーター
	2日(水)	馬瀬口			3日(水)	馬瀬口	
	8日(火)	児玉			9日(火)	児玉	
	9日(水)	塩野			10日(水)	塩野	
	15日(火)	豊昇			16日(火)	豊昇	
	16日(水)	向原			17日(水)	向原	