

筋力アップ トレーニング教室

申し込み
必要

健康づくりポイント事業対象(1ポイント)

トレーニング機材を使用して筋力アップをめざしませんか？

初心者コース大募集!

場 所

六ヶ所村立屋内温水プールろっぱ
トレーニング室

開催日

水曜日

時 間

13:00~14:00

持ち物

内ばき(シューズ)、タオル、飲み物、
ポイントカード

定 員

12名程度

申し込み方法

地域包括支援センター室へ電話
※参加申込者には、後日詳細についての
案内を送付いたします。

お願い

体調不良の方、血圧180/110mmHg以上の方は、
参加をご遠慮ください

令和8年度 六ヶ所村民 65歳以上対象

がくしゅう

脳の楽習教室

申し込み
必要

健康づくりポイント事業対象(1ポイント)

簡単な計算と読み書きが、脳を活性化させます。くもんの教材をといたり、すうじ盤を実践して一緒に脳の活性化を目指しませんか？
電話でお申し込みください。

開催日

開催日 5月～10月 火요일

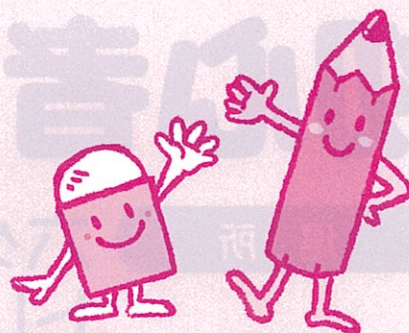
時間 10:00～12:00

持ち物 筆記用具、ポイントカード

楽習時間 1人30分程度

申し込み方法 地域包括支援センター室へ電話

※参加申込者には、後日詳細についての案内を送付いたします。



ろっかぽっか 毎週火曜(全18回)

5月 26日

6月 2日・9日・16日・23日・30日

7月 7日・14日・21日・28日

8月 4日・18日・25日

9月 1日・8日・15日・29日

10月 6日

※8月11日、9月22日は自宅での楽習となります。

【問い合わせ先】 六ヶ所村役場福祉課 地域包括支援センター室
電話：72-4457(直通)