

# げんき倶楽部 に参加しませんか？

外に出かけることは、**介護予防の第一歩！**  
仲間と交流し、体操やレクリエーションをして  
楽しい時間をすごしましょう！



## げんき倶楽部マップ

まずは見学を！



市内8会場で開催しています



## 教室の流れ

9:30～ 明野会場は10:00開館	会場到着 血圧測定・体調確認
10:00	体操・歌
10:30	レクリエーション・講話など
11:30	後片付け 解散



## 入会の申込条件

- 65歳以上の苫小牧市民
- 地域介護予防教室（地域包括支援センター主催）に通っていない
- 要介護1～5に認定されていない
- 徒歩や移動手段（バスなど）で、自力で会場に通える

### 錦岡総合福祉会館

青雲町2丁目12番20号  
第1・3木 10:00～11:30

### 澄川町総合福祉会館

澄川町2丁目13番1号  
第2・4火 10:00～11:30

### 啓北町総合福祉会館

啓北町2丁目19番12号  
第1・3金 10:00～11:30

### 弥生連合町内会館

弥生町2丁目19番12号  
第1・3木 10:00～11:30

### 市民活動センター

若草町3丁目3番8号  
第2・4木 10:00～11:30

### 住吉泉町内会館

住吉町1丁目3番28号  
第2・4水 10:00～11:30

### 明野柳町総合福祉会館

明野新町3丁目20番1号  
第2・4水 10:15～11:30

### 沼ノ端総合福祉会館

沼ノ端中央3丁目8番22号  
第2・4火 10:00～11:30