

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～	会場到着 血圧測定・体調確認
明野会場は10:00開館	
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17番2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

お問い合わせは 苫小牧市介護福祉課 0144-32-6347 まで