



とよみマイグルミ 介護予防カレンダー

2026年
10月～12月

豊富町の介護予防事業は年齢性別関係なく
どなたでも参加いただけます。気軽に参加してみてくださいね♪

○ 元気体操スクール

火/14:00～15:00 金/10:00～11:00

○ 生涯現役塾

※時間は裏面参照

○ 地域サロン

9:30～11:30 (10/22・12/17は事前予約必要)

日	月	火	水	木	金	土
10月				1 おひさま	2	3
4	5	6	7	おひさま 8	9	10
11	12	13 ボール	14 うた	おひさま 15	16	17
18	19	20	出張 21	おひさま 22	23	24
25	26	27	28	おひさま 29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
11月						
1	2	3	4	おひさま 5	6	7
8	9	10 ボール	11 うた	12	13	14
15	16	17	出張 18	おひさま 19	20	21
22/29	23/30	24	25	おひさま 26	27	28

★ 元気体操スペシャルクラス 10:00～11:30

日	月	火	水	木	金	土
12月		1	2	おひさま 3	4 ★	5
6	7	8	うた 9	おひさま 10	11	12
13	14	15 ボール	出張 16	おひさま 17	18	19
20	21	22	23	おひさま 24	25	26
27	28	29	30	31		

元気体操スクール

火曜日 14:00～15:00

金曜日 10:00～11:00



★スペシャルクラス【10:00～11:30】

開催日	担当講師	開催日	担当講師	開催日	担当講師
10月 2日(金)	中島 まなみ	11月 3日(火)	中島 まなみ	12月 1日(火)	山下 翔平
10月 6日(火)	河上 コウキ	11月10日(火)	中島 まなみ 河上 コウキ	12月 4日(金)	★山下 翔平
10月13日(火)	中島 まなみ 河上 コウキ	11月13日(金)	河上 コウキ	12月 8日(火)	石橋 恵
10月16日(金)	河上 コウキ	11月17日(火)	河上 コウキ	12月11日(金)	石橋 恵
10月20日(火)	中島 まなみ	11月24日(火)	石橋 恵	12月15日(火)	中島 まなみ 河上 コウキ
10月27日(火)	石橋 恵	11月27日(金)	中島 まなみ	12月22日(火)	中島 まなみ
10月30日(金)	石橋 恵			12月25日(金)	中島 まなみ

生涯現役塾

介護予防を目指す
学びの教室

回	開講日 / 時間	内 容	講師	定員	事前申込
第5回	10月23日(金) 14:00～15:30	カラダを元気に！ フレイル予防学習 その1 体が弱るフレイルを勉強しませんか	管理栄養士 健康運動指導士 竹本 礼子 氏	なし	不要 開始時間までに会場にお越しください！
第6回	11月20日(金) 10:00～11:30	認知症ケア学習会③ 脳について学ぼう！ ～シナプソロジーのいいところ♪～	健康運動指導士 シナプソロジー アドバンス教育トレーナー 嶋崎 裕美 氏		

地域サロ

どなたでも参加できる地域交流の場

9:30～11:30

予約不要

おひさまサロン

開催日	場 所
毎週木曜日 (12/31を除く)	くらすた豊富

※10月22日・12月17日は
イベント日のため事前予約必要

出張おひさまサロン

開催日	場 所
10月21日(水)	町民センター
11月18日(水)	
12月16日(水)	

うたサロン

開催日	場 所
10月14日(水)	くらすた豊富
11月11日(水)	
12月 9日(水)	

お問合せ先

元気体操スクール

生涯現役塾

地域サロ

豊富町保健センター 【TEL】 82-3761
東1条6丁目 定住支援センター ふらっと★きた内

NPO法人 くらすた豊富 【TEL】 73-6133
大通り8丁目