

～ いつまでも幸せに！ 健やかに！ ～

65歳からの健康づくり

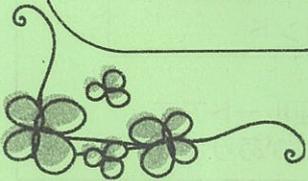
『介護予防教室』のご案内



いつまでも元気で活動的な毎日を過ごせるよう、体力づくりや認知症予防を目的とした教室を開催しています。

今回は、年間を通じて実施している「生きがいづくり教室」と「プール運動教室」をご案内いたします。無料の送迎バスを運行しておりますので、お近くのバス停から安心してご参加いただけます。どちらの教室も、年度の途中から、いつでも始めることができます。参加をご希望の方は、事前にお申込みください。

バスの運行ルートや内容についての質問も、お気軽にお問い合わせください。



生きがいづくり教室 全40回

【日 ち】毎週火曜日 令和8年4月7日 ～ 令和9年3月23日

【時 間】10:00 ～ 11:30

【会 場】総合福祉センターしゃるる（朝日4丁目）

【内 容】筋力運動・バランス運動など行います。

【持 ち 物】運動靴・タオル・水またはお茶（水分補給のため）

【送迎バス】送迎代は利用料（1回200円）に含まれます。

いろいろな運動を
体験できます！



時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	桜丘1丁目（廬山側）
9:20	角田改善センター	↓	ご縁広場（黒川造花店側）
9:25	ふじ団地（団地側）	9:40	JAそらち南資材（事務所側）
↓	役場前（旧セー-Mart前）	↓	栗山警察署（警察署側）
9:30	栗山駅	9:50	しゃるる

※令和8年4月1日現在の送迎ルートです
※バス停や時間は変更することがあります

プール運動教室 全41回

【日 に ち】毎週木曜日 令和8年4月9日 ~ 令和9年3月25日

【時 間】10:00 ~ 11:15

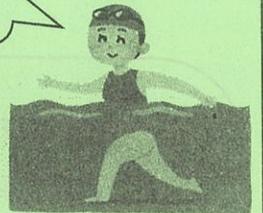
【会 場】Yuni ウォーターランド (由仁町)

【内 容】ひざ・腰への負担の少ない水中内で『水中ウォーキング運動』を行います。

【持 ち 物】水着・水泳キャップ・タオル・水またはお茶 (水分補給のため)

【送迎バス】送迎代は利用料 (1回200円) に含まれます。

泳ぎません。
膝・腰への負担が少ない
水中運動です。



時 間	バス停	時 間	バス停
9:10	南部公民館	9:35	栗山駅
↓	栗山中学校前	↓	役場前 (なんそら前役場側)
9:20	雨煙別コカコーラハウス	9:40	栗山警察署・しゃるる
9:25	栗山赤十字病院	9:45	ふじ団地 (住宅側)
↓	ご縁広場 (鳥福側)	9:50	角田改善センター
9:30	桜丘1丁目 (大鵬側)	10:00	Yuni ウォーターランド

※令和8年4月1日現在の送迎ルートです
※バス停や時間は変更することがあります

- ◆対 象 65歳以上の町民
- ◆利 用 料 1回 200円
- ◆実施機関 NPO法人 サンクススポーツクラブ
- ◆送 迎 あり



送迎バス



どんな人が参加したらいいの？

こんな方はぜひご参加ください！
足の筋力を維持したい方
健康のために何か始めたい方
いつまでも若々しくいたい方



◀ お問合せ・申し込み先 ▶

栗山町地域包括支援センター (栗山町役場 ⑥番窓口)

☎ 0123-73-2255