

令和8年度 地域元気あっぴ教室 年間予定表

申し込み・問い合わせ ※土日祝日を除く8:30~17:15
 山梨市役所 高齢者・介護支援課 介護予防・支援担当
 市役所東館2階 ☎0553-22-1111

- ▶ 持ちものは、上履き、飲み物、タオル、マスクです
- ▶ お住まいの地区によらず、どの会場にも参加可能です。赤字表記は、年末年始等により変則的な開催日です
- ▶ 悪天候等により、開催日の変更または中止となる場合がありますが、事前にお知らせいたします
- ▶ 熱中症警戒アラート発令時は中止になります。朝9時に防災無線が流れます。ご心配な方は、市役所までご連絡ください。
 携帯電話(スマートフォン)をご使用の方は、「山梨市防災アプリ」で防災無線の内容を受け取ることができます。<右のQRコードからダウンロード>
- ▶ 開催回数を増やしたい、地区の集まりに好きな講師に来てもらいたい等のご希望がある場合、「自主グループ」登録することで講師を派遣できます。詳しくはお問い合わせください。

参加申し込み



防災アプリ



加納岩公民館 2階大集会室				日下部公民館 2階大集会室						後屋敷公民館 1階大集会室		日川公民館 1階和室		山梨公民館 2階大集会室		岩手公民館 1階ふれあいルーム		牧丘支所 (諏訪公民館) 2階多目的室		三富基幹集落 センター 和室大		水口高齢者 ふれあいプラザ 和室		北公会堂 和室	
午前 10:00~11:10				午前 10:00~11:10				午後 1:30~2:40		午後 1:30~2:40		午後 1:30~2:40		午後1:30~2:40 ※7~9月は 午前10:00~11:10		午後 1:30~2:40		午後 1:30~2:40		午前 10:30~11:40		午前10:00~11:10 ※7~9月は 午後1:30~2:40		午前 10:00~11:10	
岩下				とらい あんぐる MY-FIT	とらい あんぐる MY-FIT	とらい あんぐる MY-FIT	とらい あんぐる MY-FIT	柔道整復 師会 大竹	岩下	岩下		岩下		広瀬		三木		三木	柔道整復 師会 大澤	岩下		広瀬		とらい あんぐる MY-FIT	
毎週(火)				第1(水)	第3(水)	第3(金)	第4(水)	第2(水)	第4(金)	第2・4(火)		第2・4(木)		第1・3(水)		第1・3(金)		第2(金)	第4(木)	第1・3(木)		第3(水)	第1(金)		
4/7	4/14	4/21	4/28	4/1	4/15	4/17	4/22	4/8	4/24	4/14	4/28	4/9	4/23 河野先生	4/1	4/15	4/3	4/17	4/10	4/23	4/2	4/16	4/15	4/3		
5/12	5/19	5/26	6/2	5/13	5/20	5/15	5/27	5/13	5/22	5/12	5/26	5/14	5/28	休み	5/20	5/1	5/15	5/8	5/28	5/7	5/21	5/20	5/1		
6/9	6/16	6/23	6/30	6/3	6/17	6/19	6/24	6/10	6/26	6/9	6/23	6/11	6/25	6/3	6/17	6/5	6/19	6/12	6/25	6/4	6/18	6/17	6/5		
7/7	7/14	7/21	7/28	7/1	7/15	7/17	7/22	7/8	7/24	7/14	7/28	7/9	7/23	7/1 午前	7/15 午前	7/3	7/17	7/10	7/23	7/2	7/16	7/15 午後	7/3		
8/4	休み	8/18	8/25	8/5	8/19	8/21	8/26	8/12	8/28	8/18	8/25	8/13	8/27	8/5 午前	8/19 午前	8/7	8/28	8/21	8/27	8/6	8/20	8/19 午後	8/7		
9/1	9/8	9/15	9/29	9/2	9/16	9/18	9/30	9/9	9/25	9/8	9/29	9/10	9/24	9/2 午前	9/16 午前	9/4	9/18	9/11	9/24	9/3	9/17	9/16 午後	9/4		
10/6	10/13	10/20	10/27	10/7	10/21	10/16	10/28	10/14	10/23	10/13	10/27	10/8	10/22	10/7	10/21	10/2	10/16	10/9	10/22	10/1	10/15	10/21	10/2		
休み	11/10	11/17	11/24	11/4	11/18	11/20	11/25	11/11	11/27	11/10	11/24	11/12	11/26	11/4	11/18	11/6	11/20	11/13	11/26	11/5	11/19	11/18	11/6		
12/1	12/8	12/15	12/22	12/2	12/16	12/18	12/23	12/9	12/25	12/8	12/22	12/10	12/24	12/2	12/16	12/4	12/18	12/11	12/24	12/3	12/17	12/16	12/4		
1/5	1/12	1/19	1/26	1/6	1/20	1/15	1/27	1/13	1/22	1/12	1/26	1/14	1/28	1/6	1/20	1/22	1/15	1/8	1/21	1/7	1/21	1/20	1/8		
2/2	2/9	2/16	3/2	2/3	2/17	2/19	2/24	2/10	2/26	2/9	3/2	2/19 (金)	2/25	2/3	2/17	2/5	2/19	2/12	2/25	2/4	2/18	2/17	2/5		
3/9	3/16	3/23	3/30	3/3	3/17	3/19	3/24	3/10	3/26	3/16	3/30	3/11	3/25	3/3	3/17	3/5	3/19	3/12	3/25	3/4	3/18	3/17	3/5		