

# 令和6年度 地域元気あっぴ教室 年間予定表

- ▶ 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
- ▶ 持ちものは、上履き、飲み物、タオル、マスクです
- ▶ 開催回数を増やしたい、地元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。

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

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 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		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		午後 1:30~2:40									
岩下				河野		柔道 整復師会		河野		とらい あんぐる MY-FIT		河野		岩下		岩下		三木		広瀬		三木		柔道 整復師会		岩下		広瀬		とらい あんぐる MY-FIT			
毎週(火)				第1(水)		第3(金)		第3(水)		第4(金)		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3(金)	
4/2	4/9	4/16	4/23	4/3	4/19	4/17	4/26	4/10	4/26	4/9	4/23	4/11	4/25	4/3	4/17	4/5	4/19	4/12	4/25	4/4	4/18	4/17				4/19							
5/7	5/14	5/21	5/28	5/1	5/10	5/15	5/24	5/8	5/24	5/14	5/28	5/9	5/23	5/1	5/15	5/10 広瀬	5/17 三木	5/10	5/23	5/2	5/16	5/15				5/17							
6/4	6/11	6/18	6/25	6/5	6/21	6/19	6/28	6/12	6/28	6/11	6/25	6/13	6/27	6/5	6/19	6/7	6/21	6/14	6/27	6/6	6/20	6/19				6/21							
7/2	7/9	7/16	7/23	7/3	7/19	7/17	7/26	7/10	7/26	7/9	7/23	7/11	7/25	7/3 午前	7/17 午前	7/5	7/19	7/12	7/25	7/4	7/18	7/17 午後				7/19							
8/6	8/16 (金)	8/20	8/27	8/7	8/16	8/21	8/23	8/28	8/23	8/13	8/27	8/8	8/22	8/7 午前	8/21 午前	8/2	8/16	8/9	8/22	8/1	8/22	8/21 午後				8/16							
9/3	9/10	9/17	9/24	9/4	9/20	9/18	9/27	9/11	9/27	9/10	9/24	9/12	9/26	9/4 午前	9/18 午前	9/6	9/20	9/13	9/26	9/5	9/19	9/18 午後				9/20							
10/1	10/8	10/15	10/22	10/2	10/11	10/16	10/25	10/9	10/25	10/8	10/22	10/10	10/24	10/2	10/16	10/4	10/18	10/11	10/24	10/3	10/17	10/16				10/18							
11/5	11/12	11/19	11/26	11/27	11/15	11/20	11/22	11/13	11/22	11/12	11/26	11/14	11/28	11/6	11/20	11/1	11/15	11/8	11/28	11/7	11/21	11/20				11/15							
12/3	12/10	12/17	12/24	12/4	12/20	12/18	12/27	12/11	12/27	12/10	12/24	12/12	12/26	12/4	12/18	12/6	12/20	12/13	12/26	12/5	12/19	12/18				12/20							
1/7	1/14	1/21	1/28	1/8 河野主尚	1/10	1/15	1/24	1/8	1/24	1/14	1/28	1/9	1/23	1/8	1/15	1/10 広瀬	1/17 三木	1/10	1/23	1/9	1/16	1/15				1/17							
2/4	2/13 (木)	2/18	2/25	2/5	2/21	2/19	2/28	2/12	2/28	2/4	2/25	2/13	2/27	2/5	2/19	2/7	2/21	2/14	2/27	2/6	2/20	2/19				2/21							
3/4	3/11	3/18	3/25	3/5	3/21	3/19	3/28	3/12	3/28	3/11	3/25	3/13	3/27	3/5	3/19	3/7	3/21	3/14	3/27	3/6	3/13	3/19				3/21							



## あしたの骨を守る会 2nd Season

### 転ばないための7つの習慣

加納岩総合病院 骨粗しょう症マネージャー  
遠藤 公士 理学療法士



### 最新デジタル機器を使った筋力測定

骨がもろくなって起こる骨折が増えています。予防するには、転ばないための筋肉と、丈夫な骨が大切です。毎年1度の筋力測定と講話を聞いて、若々しい体を保ちましょう。

**申込制** ※定員に達した場合は抽選となります

5月8日(水)	午前10時~11時30分	水口高齢者ふれあいプラザ
5月10日(金)	午後1時30分~3時	北公会堂
6月6日(木)	午前10時~11時30分	加納岩公民館
6月13日(木)	午前10時30分~12時	三富基幹集落センター
6月26日(水)	午前10時~11時30分	日下部公民館

9月3日(火)	午後1時30分~3時	後屋敷公民館
9月25日(水)	午後1時30分~3時	日下部公民館
10月9日(水)	午後1時30分~3時	山梨公民館
10月29日(火)	午前10時~11時30分	加納岩公民館
11月7日(木)	午後1時30分~3時	日川公民館
11月29日(金)	午後1時30分~3時	岩手公民館
12月3日(火)	午後1時30分~3時	牧丘支所