

袋井市

いつまでも元気で楽しく！

しあわせ元気アツプ教室

誰かと話したい 😞

膝が痛い ⚡

お風呂に入るのが
大変になってきた 💧対象
要支援1・2
事業対象者2～6か月の短期
集中！専門職と
一緒に運動しま
しょう 💪参加費 🍎
1回300円

場所

浅羽保健センター

回数

全8～24回(週1回)

持ち物

室内用運動靴・水筒・動きやすい服装

申込先

お住まいの地区の地域包括支援センター

地区	地域包括支援センター	電話番号
今井・三川・上山梨・ 下山梨・宇刈	袋井北部地域包括支援センター	0538-48-5335
袋井・川井・袋井西・方丈・ 袋井北・袋井北四町・ 袋井東一・袋井東二	袋井中部地域包括支援センター	0538-43-0326
駅前・高尾・高南・豊沢・ 愛野・田原	袋井南部地域包括支援センター	0538-42-7939
笠原・浅羽北・浅羽西・ 浅羽東・浅羽南	浅羽地域包括支援センター	0538-23-0780

担当 袋井市総合健康センター健康長寿課 地域包括ケア推進係

電話:0538-84-7534 FAX:0538-84-7582



日程

カレンダー参照 火曜日 13:30~14:30

浅羽保健センター

令和8年度

第1期

5月

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

6月

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

7月

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

第2期

10月

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

11月

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

12月

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

第3期

1月

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

2月

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

3月

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