

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

総合健康センター

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 木曜日 13:30~14:30

総合健康センター

令和8年度

第1期

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

第2期

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

第3期

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