

元気づくりグループ参加者募集中!!

T3
元気づくりプロジェクト!!

～つるがで・つづける・
つながらる 元気づくり～

元気づくりグループとは、市主催の介護予防教室を終了後、教室参加者が主体となり運営している団体です。理学療法士、健康運動指導士等から、ストレッチや筋力トレーニング、認知症予防のための運動指導が受けられます。「一人では続かない」「介護予防って何をしたいかわからない」という方等、仲間と一緒に楽しく元気づくりを始めてみませんか？ 参加ご希望の方は下記問合せ先にご連絡ください。

	パワーアップ あわの (月3回)	松原げんき 会 (月2回)	南げんき会 (月2回)	西げんき会 (月2回)	元気アップ 中郷 (月2回)	東郷げんき 教室 (月1～2回)	北の元気 づくり教室 (月2回)	東浦元気 づくり会 (月1回)	男の健康 づくり教室 (月2回)
活動場所	粟野コミュニティセンター	松原コミュニティセンター	南コミュニティセンター	西コミュニティセンター	中郷コミュニティセンター	東郷コミュニティセンター	北コミュニティセンター	東浦コミュニティセンター	松原コミュニティセンター
曜日(原則)	火・水	水	木	金	火	火・木	火	水	金
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	14:00～15:30	10:00～11:30	13:30～15:00	13:30～15:00	10:00～11:30	14:00～15:30	14:00～15:30
料金	1000円/月	500円/回	500円/月 初参加時 1000円追加	500円/回 初参加時 500円追加	500円/回 年度初回・初参加時 800円追加	500円/回 年度初回・初参加時 500円追加	500円/回	500円/回 年度初回 500円追加	500円/回 年度初回・初参加時 500円追加

参加者満足度 (教室を良いと回答した方) 93.9%!

(令和7年度アンケート結果より)

【参加者の声】

- ・みんなに会えるから、教室がある日が待ち遠しい。
- ・引きこもりやすくなる年齢になってきたので、参加して良かった。
- ・体力維持のモチベーションになっている。

<申込み・問合せ>

敦賀市役所長寿健康課内
地域包括支援センター「長寿」
はいはい

電話: 22-8181

