

**生涯現役プラチナ応援事業
対象講座・教室等（令和3年12月開催予定分）**

		時間	事業番号	講座・教室等		場所	問合せ先 電話番号
1	水	10:00～11:00	141	楽しく若返る！健康かっぱつ教室（2クール）	申込締切	恋瀬地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
2	木						
3	金	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:00～16:00	140	シル・リハ体験教室at中央公民館	申込不要	中央公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
4	土						
5	日						
6	月	9:00	032	健診結果説明会	要申込	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:00～11:00	141	いきいき活躍教室	申込締切	石岡保健センター	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
7	火	10:00	019	健康体操教室（ロコモ予防）	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
8	水	9:00	033	成人歯科検診・口腔がん検診	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:00～11:00	141	楽しく若返る！健康かっぱつ教室（2クール）	申込締切	恋瀬地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
9	木	9:00	033	成人歯科検診・口腔がん検診	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
10	金	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
11	土						
12	日						
13	月	13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
14	火	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00	019	健康体操教室（ロコモ予防）	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:30	133	腸活体操	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
15	水	10:00～11:00	141	楽しく若返る！健康かっぱつ教室（2クール）	申込締切	恋瀬地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127

16	木	9:00	032	健診結果説明会	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		10:00	147	スクエアステップ教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
17	金	9:00	032	健診結果説明会	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:00~16:00	140	シル・リハ体験教室at中央公民館	申込不要	中央公民館	石岡市地域包括支援 センター 35-1127
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
18	土						
19	日						
20	月	9:00	032	健診結果説明会	要申込	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:00~11:00	141	いきいき活躍教室	申込締切	石岡保健センター	石岡市地域包括支援 センター 35-1127
		13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要申込	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
21	火	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00	019	健康体操教室（メタボ予防）	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:30	133	腸活体操	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:00	019	健康体操教室（メタボ予防）	申込締切	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
22	水	10:00~11:00	141	楽しく若返る！健康かっぱつ教室（2クール）	申込締切	恋瀬地区公民館	石岡市地域包括支援 センター 35-1127
		13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
23	木						
24	金	13:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						

※予約が必要な講座・教室等については、事前にお問い合わせください。

※程など変更が生じる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。