

2026年（令和8年度）ピンシャン！元気体操



毎日みんな笑顔で介護予防体操



場 所：大和町公民館 ☎027-253-0949 大和町1丁目29番地

日 時：毎週月曜日 午後1時30分～3時（注意：事情により変更あり）

部 屋：2階 和室でゆったり、のんびり、たのしくね。♪～♪～

参加費：1人1回 100円。

持参品：飲み物、タオル

（2026年2月2日版）

	第1(月)	第2(月)	第3(月)	第4(月)	第5(月)	備 考
R8年4月	6日	13日	20日	27日		
5月		11日	18日	25日		
6月	1日	8日	15日	22日	29日	
7月	6日			27日		13日・粗大ごみ
8月	3日	10日	17日	24日		
9月	7日	14日		28日		21日・敬老祝賀会
10月	5日		19日	26日		
11月	2日	9日	16日		30日	
12月	7日	14日	21日			
R9年1月			18日	25日		
2月	1日	8日	15日	22日		
3月	1日	8日	15日			
合計40回	10回	9回	10回	9回	2回	

コロナウイルス感染予防対策をしっかりとって、体を鍛えましょう！

都合の良い日を選んで、楽しく運動に参加して下さい。

老若男女、ご近所さん、お友達を誘って、住みよい地域をつくりましょう。



「前橋市 長寿包括ケア課 介護予防係」

大和町介護予防サポーターが、皆さんをまっま〜す。