

市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

# イキイキ教室

会 場：各地区市民センター

(ただし、中部：四日市市総合会館 4階 機能回復訓練室、楠：楠福社会館)

日 時：裏面をご覧ください

対 象：おおむね65歳以上の市民の方

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

\*動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

申し込み  
参加費不要

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防♪



ストレッチ体操



筋トシ



脳トシ



ゲーム



歌



リズム体操



ミュージックベル

- \* 体調の悪い方は参加をお控えください。
- \* 参加される方は、感染症予防にご協力ください。
- \* 各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますのでご了承ください。

〈問い合わせ先〉  
四日市市 高齢福祉課  
TEL：059-354-8170  
午前8：30～午後5：15  
(土日祝及び12/29～1/3除く)

# 令和7年度イキイキ教室日程表

四日市市ヘルスリーダーの会

| 地区  | 時間          | 開催日      |          |          |          |          |          |
|-----|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|     |             |          |          |          |          |          |          |
| 富州原 | 13:30~15:00 | 4/2(水)   | 5/7(水)   | 6/4(水)   | 7/2(水)   | 8/6(水)   | 9/3(水)   |
|     |             | 10/1(水)  | 11/5(水)  | 12/3(水)  | 1/7(水)   | 2/4(水)   | 3/4(水)   |
| 富田  | 13:30~15:00 | 4/7(月)   | 5/12(月)  | 6/2(月)   | 7/7(月)   | 8/4(月)   | 9/1(月)   |
|     |             | 10/6(月)  | 11/10(月) | 12/1(月)  | 1/5(月)   | 2/2(月)   | 3/2(月)   |
| 羽津  | 13:30~15:00 | 4/17(木)  | 5/15(木)  | 6/19(木)  | 7/17(木)  | 8/21(木)  | 9/18(木)  |
|     |             | 10/16(木) | 11/20(木) | 12/18(木) | 1/15(木)  | 2/19(木)  | 3/19(木)  |
| 保々  | 10:00~11:30 | 4/16(水)  | 6/18(水)  | 10/15(水) |          |          |          |
| 下野  | 13:30~15:00 | 4/14(月)  | 5/12(月)  | 6/9(月)   | 10/20(月) | 11/10(月) | 12/8(月)  |
| 八郷  | 13:30~15:00 | 4/18(金)  | 6/20(金)  | 10/17(金) | 11/21(金) | 12/19(金) | 2/20(金)  |
| 大矢知 | 10:00~11:30 | 4/8(火)   | 5/13(火)  | 6/10(火)  | 7/8(火)   | 8/12(火)  | 9/9(火)   |
|     |             | 10/14(火) | 11/11(火) | 12/9(火)  | 1/13(火)  | 2/10(火)  | 3/10(火)  |
| 橋北  | 13:30~15:00 | 4/18(金)  | 5/16(金)  | 6/20(金)  | 7/18(金)  | 9/19(金)  | 10/17(金) |
|     |             | 11/14(金) | 12/19(金) | 1/16(金)  | 3/13(金)  |          |          |
| 海蔵  | 10:30~12:00 | 4/28(月)  | 5/26(月)  | 6/23(月)  | 7/28(月)  | 9/29(月)  | 10/27(月) |
|     |             | 12/22(月) | 1/26(月)  | 3/23(月)  |          |          |          |
| 三重  | 13:30~15:00 | 4/28(月)  | 5/26(月)  | 6/23(月)  | 7/28(月)  | 9/22(月)  | 10/27(月) |
|     |             | 11/17(月) | 12/22(月) | 1/26(月)  | 2/16(月)  | 3/23(月)  |          |
| 県   | 13:30~15:00 | 4/15(火)  | 5/20(火)  | 6/17(火)  | 7/15(火)  | 9/16(火)  | 10/21(火) |
|     |             | 11/18(火) | 12/16(火) | 1/20(火)  | 2/17(火)  | 3/17(火)  |          |
| 神前  | 13:30~15:00 | 4/8(火)   | 5/13(火)  | 6/10(火)  | 7/8(火)   | 9/9(火)   | 10/14(火) |
|     |             | 11/11(火) | 12/9(火)  | 1/13(火)  | 2/10(火)  | 3/10(火)  |          |
| 常磐  | 13:30~15:00 | 4/2(水)   | 5/7(水)   | 6/4(水)   | 7/2(水)   | 8/6(水)   | 9/3(水)   |
|     |             | 10/1(水)  | 11/5(水)  | 12/3(水)  | 1/7(水)   | 2/4(水)   | 3/4(水)   |
| 中部  | 10:00~11:30 | 4/15(火)  | 5/13(火)  | 6/17(火)  | 9/16(火)  | 10/14(火) | 11/11(火) |
|     |             | 12/16(火) | 1/20(火)  | 2/10(火)  | 3/10(火)  |          |          |
| 桜   | 13:30~15:00 | 4/25(金)  | 5/23(金)  | 6/27(金)  | 7/25(金)  | 8/22(金)  | 9/26(金)  |
|     |             | 10/24(金) | 11/28(金) | 12/26(金) | 1/23(金)  | 2/27(金)  | 3/27(金)  |
| 川島  | 13:30~15:00 | 4/7(月)   | 5/12(月)  | 6/2(月)   | 7/7(月)   | 8/4(月)   | 9/1(月)   |
|     |             | 10/6(月)  | 11/10(月) | 12/1(月)  | 1/5(月)   | 2/2(月)   | 3/2(月)   |
| 水沢  | 13:30~15:00 | 4/16(水)  | 6/18(水)  | 9/17(水)  | 10/15(水) | 11/19(水) | 2/18(水)  |
| 小山田 | 10:00~11:30 | 5/21(水)  | 7/16(水)  | 9/17(水)  | 11/19(水) | 1/21(水)  | 3/18(水)  |
| 四郷  | 13:30~15:00 | 4/17(木)  | 5/15(木)  | 6/19(木)  | 7/17(木)  | 9/18(木)  | 10/16(木) |
|     |             | 12/18(木) | 1/15(木)  | 2/19(木)  | 3/19(木)  |          |          |
| 日永  | 13:30~15:00 | 5/26(月)  | 7/28(月)  | 9/29(月)  | 11/17(月) | 1/26(月)  | 3/30(月)  |
| 内部  | 13:30~15:00 | 4/10(木)  | 5/8(木)   | 6/12(木)  | 7/10(木)  | 9/11(木)  | 10/9(木)  |
|     |             | 11/13(木) | 12/11(木) | 1/8(木)   | 2/12(木)  | 3/12(木)  |          |
| 河原田 | 10:00~11:30 | 4/7(月)   | 5/12(月)  | 6/2(月)   | 7/7(月)   | 9/1(月)   | 10/6(月)  |
|     |             | 11/10(月) | 12/1(月)  | 1/5(月)   | 2/2(月)   | 3/2(月)   |          |
| 塩浜  | 10:00~11:30 | 6/2(月)   | 9/1(月)   | 3/2(月)   |          |          |          |
| 楠   | 13:30~15:00 | 5/1(木)   | 7/3(木)   | 9/4(木)   | 11/6(木)  | 1/8(木)   | 3/5(木)   |

☆開催場所は各地区市民センター(ただし、中部地区は総合会館4階機能回復訓練室、楠地区は楠福祉会館)  
 ※各種感染症の流行状況や天候・災害などによる警報が発令された場合には、中止や日程を変更することがありますのでご了承ください。開催の有無や変更後の日程に関しては高齢福祉課(059-354-8170)までお問い合わせください。