



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

令和
8年度

イキイキ教室

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♪



脳トレやコグニサイズ※も
お楽しみに！

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 が会場となります。

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。

- *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。

※ コグニサイズとは、コグニクシオン(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉で 国立長寿医療研究センターで考案された認知症予防の運動方法です。

〈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8年度イキイキ教室日程表

四日市市ヘルスリーダーの会

午前 開催 地区	開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	時間	10:00~11:30			(海蔵は 10:30~12:00)	9:30~10:30		10:00~11:30(海蔵は10:30~12:00)					
保々	15日(水)			17日(水)				21日(水)					
大矢知	14日(火)	12日(火)		9日(火)	14日(火)	18日(火)	8日(火)	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	9日(火)
海蔵	27日(月)	25日(月)		22日(月)			28日(月)	26日(月)	30日(月)		25日(月)	22日(月)	
中部	14日(火)	19日(火)		16日(火)			15日(火)	13日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	16日(火)
小山田	15日(水)	20日(水)		17日(水)	15日(水)	19日(水)	16日(水)	21日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)	17日(水)
水沢	15日(水)			17日(水)			16日(水)	21日(水)	18日(水)			17日(水)	
河原田	6日(月)	11日(月)		1日(月)	6日(月)			5日(月)	2日(月)	7日(月)	18日(月)	1日(月)	1日(月)
塩浜				1日(月)			7日(月)			7日(月)			1日(月)
午後 開催 ※地区	開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	時間	13:30~15:00			9:30~10:30		13:30~15:00						
富州原	1日(水)	13日(水)		3日(水)	1日(水)	5日(水)	9日(水)	7日(水)	4日(水)	2日(水)	6日(水)	3日(水)	3日(水)
富田	6日(月)	11日(月)		1日(月)	6日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	2日(月)	7日(月)	12日(火)	1日(月)	1日(月)
羽津	16日(木)	21日(木)		18日(木)	16日(木)	20日(木)	17日(木)	15日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	18日(木)	18日(木)
下野	13日(月)	18日(月)		8日(月)			14日(月)	19日(月)	9日(月)	14日(月)			
八郷	17日(金)	15日(金)		19日(金)				16日(金)	20日(金)	18日(金)	15日(金)	19日(金)	19日(金)
橋北	17日(金)	15日(金)		19日(金)	17日(金)		18日(金)	16日(金)	20日(金)	18日(金)	15日(金)		19日(金)
三重	27日(月)	25日(月)		22日(月)			28日(月)	26日(月)	16日(月)	21日(月)	25日(月)	22日(月)	15日(月)
県	21日(火)	19日(火)		16日(火)			15日(火)	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	16日(火)
神前	14日(火)	12日(火)		9日(火)			8日(火)	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	9日(火)
常磐	1日(水)	13日(水)		3日(水)	8日(水)	12日(水)	2日(水)	7日(水)	4日(水)	2日(水)	6日(水)	3日(水)	3日(水)
桜	24日(金)	22日(金)		26日(金)	24日(金)	28日(金)	25日(金)	23日(金)	27日(金)	25日(金)	22日(金)	26日(金)	26日(金)
川島	6日(月)	11日(月)		1日(月)	6日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	2日(月)	7日(月)	4日(月)	1日(月)	1日(月)
四郷	16日(木)	21日(木)		18日(木)			17日(木)	15日(木)		17日(木)	21日(木)	18日(木)	18日(木)
日永		25日(月)					28日(月)		30日(月)		25日(月)		29日(月)
内部	9日(木)	14日(木)		11日(木)			10日(木)	8日(木)	12日(木)	10日(木)	14日(木)	18日(木)	11日(木)
楠		7日(木)					3日(木)		5日(木)		7日(木)		4日(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、楠地区は楠福社会館）

※7・8月に関しては、熱中症の危険性を考慮し、午前（9:30~10:30）の開催となるため、ご注意ください。

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)まで問い合わせください。