

令和8年度いきいき貯筋クラブ

地区	開催日									自主活動サ ポーター フォロー日
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	
荳崎A	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	9/28	10/26	11/9	2/8
	月	月	月☉	月	月	月	月🌀	月	月☼	月
円野町	7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18	10/2	10/16	11/6	3/5
	金	金	金☉	金	金☼	金	金	金🌀	金	金
穴山町	7/6	8/3	8/17	9/7	10/5	10/19	11/2	11/16	12/21	2/15
	月	月	月☉	月	月	月	月☼	月	月🌀	月
荳崎B	7/14	7/28	8/4	8/25	9/8	9/29	10/13	10/27	11/10	3/9
	火	火	火🌀	火	火☼	火	火	火☉	火	火
藤井町	7/9	7/23	8/6	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	2/25
	木☼	木	木	木	木	木	木🌀	木	木☉	木
中田町	9/14	9/28	10/26	11/9	12/14	1/25	2/8	2/22	3/8	7/13
	月🌀	月	月	月	月	月	月☉	月	月☼	月
大草町	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	8/4
	火	火	火🌀	火	火	火	火☉	火	火☼	火
旭町	11/9	11/16	11/30	12/7	12/21	1/4	1/18	2/1	2/15	7/27
	月🌀	月	月	月	月☉	月	月	月☼	月	月
清哲町	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	7/2
	木	木	木🌀	木	木☉	木	木	木☼	木	木
竜岡町	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/4	2/25	3/11	8/27
	木	木	木🌀	木	木	木	木☼	木	木☉	木
神山町	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	8/19
	水	水	水🌀	水	水☼	水	水	水☉	水	水
穂坂町	11/6	11/20	12/4	12/25	1/8	1/15	1/29	2/19	3/5	3/19
	金	金	金🌀	金	金☉	金	金	金	金☼	金

【時間】 午前9時30分～11時00分

※ 台風や雪等、荒天の場合や感染症の状況により、中止・変更になる場合があります。

※ ☉ の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※ ☼ の日は「いきいき栄養教室」として、栄養について勉強します。
調理実習はせずに、講義のみにします。

※ 🌀 の日は「脳ひらめき教室」として、回想法による認知症予防教室を行います。

自主活動サポーター
フォロー日は、
ヴァンフォーレ甲府の
スタッフが対応します！



いきいき貯筋クラブ（自主活動）

地区	クラブ名	会場	日程	時間
荳崎A	にこにこ健康クラブ	荳崎市民交流セン ターニコリ3階 (多目的ホール)	毎月 第2・第4月曜日	9:30～ 11:00
円野町	さわやか貯筋クラブ	つぶらの会館	毎月 第1・第3金曜日	9:30～ 11:30
穴山町	すずかけ貯筋クラブ	穴山町 ふれあいホール	毎月 第3月曜日 (祝日は翌週の月曜 日)	9:30～ 11:30
荳崎B	ハッピー貯筋クラブ	荳崎市保健福祉 センター2階	毎月 第2・第4火曜日	9:30～ 11:30
藤井町	あじさい貯筋クラブ	藤井公民館	毎月 第2・第4木曜日	9:30～ 10:30
中田町	自主いきいき貯筋 クラブ	中田公民館	毎月 第2・第4月曜日 (祝日も開催)	9:30～ 11:30
大草町	いきいき貯筋クラブ	大草ふれあいセン ター	毎週 火曜日 (いきいき百歳体操を実施)	9:30～ 11:00
旭町	旭いきいき貯筋クラブ	旭公民館	毎月 最終月曜日	9:30～ 11:00
清哲町	いきいき清哲クラブ	清哲会館	毎月 第1木曜日	9:30～ 11:00
竜岡町	いきいきサークル	竜岡公民館	毎月 第2・第4木曜日	9:30～ 11:30
神山町	さくら貯筋クラブ	武田の里ふれあい ホール	毎月 第3水曜日	9:30～ 11:00

【注意点】 いきいき貯筋クラブ・自主活動共通

水分補給できるもの・室内用運動靴（荳A・Bは不要）・体操ができる服装で
ご参加ください。

シニア健康サポーター養成研修

	日程	時間	内容	場所
1回目	6月5日(金)	13:30～ 15:30	介護予防について、介護 予防活動における高齢者 へのサポート方法、 体操等の指導	荳崎市 保健福祉 センター 2階
2回目	6月12日(金)			
3回目	6月19日(金)			

脳若返り教室

回数	前半コース(全12回)		
1	4月13日	月	10:00～ 11:00
2	4月27日	月	
3	5月11日	月	
4	5月25日	月	
5	6月8日	月	
6	6月22日	月	
7	7月6日	月	
8	7月27日	月	
9	8月10日	月	
10	8月24日	月	
11	9月7日	月	
12	9月28日	月	

回数	後半コース(全12回)		
1	10月5日	月	10:00～ 11:00
2	10月26日	月	
3	11月2日	月	
4	11月16日	月	
5	12月7日	月	
6	12月21日	月	
7	1月4日	月	
8	1月25日	月	
9	2月8日	月	
10	2月22日	月	
11	3月1日	月	
12	3月15日	月	

【持ち物】

筆記用具・動きやすい服装・
眼鏡等(必要な方)

【場所】

荳崎市保健福祉センター2階