

令和8年度

ふれあい健康教室・サークル

対象は概ね55歳から。講師：佐々木もと子氏 ほか



仁賀保公民館
10:00~11:30

4月	13	27
5月	11	25
6月	8	22
7月	13	27
8月	10	24
9月	14	28
10月	5	19
11月	9	30
12月	14	21
1月	18	25
2月	8	22
3月	8	22



象潟体育館
10:00~11:30

4月	2	9	16	23	30
5月	<u>7</u>	14	21	<u>28</u>	
6月	4	11	18	<u>25</u>	
7月	2	9	16	23	30
8月	6	13	20	27	
9月	3	10	<u>17</u>	24	
10月	<u>1</u>	<u>8</u>	15	<u>22</u>	29
11月	<u>5</u>	12	19	26	
12月	3	10	17	24	31
1月	7	14	21	28	
2月	4	11	18	25	
3月	4	11	18	25	

・象潟公民館 ・~~休み~~

日程は変更になる場合があります

※網掛け部分が市主催日となります

サークル 象潟会場 年会費 1,500円 参加料1回100円
◆問合せ先 上村 清子 43-4533
仁賀保会場 年会費2,000円 参加料1回200円
◆問合せ先 遠田 敦子 090-9426-3851

市主催 参加料 1回100円 ◆問合せ先 スポーツ振興課 33-8855
2回目以降サークルへ入会をお願いします。