

第1回「赤泊地区いきいき生涯学級」

健康ウォーク



赤泊地区教育係では今年度も高齢者を対象とした「赤泊地区いきいき生涯学級」を年間を通して9回開催します。

(年間予定は裏面に記載)

受講料は年間1,000円で65歳以上の方は無料となります。(令和8年度中に65歳になれる方も対象です)

第1回目の講座は、ウォーキング教室を開催します。今回は歩幅を測ったり、歩くスピードを確認しながら行います。実技指導を受けた後、天気が良ければ、赤泊総合文化会館周辺を眺めながら歩きます。

★健康ウォーキング★

【日 時】 令和8年5月29日(金)

- ・受付 午前9時30分から
- ・実技 午前10時から午前11時30分まで

【会 場】 赤泊総合文化会館 3階多目的ホール・文化会館周辺コース

【受講料】 1,000円(年間)
65歳以上は無料です。

【持ち物】 運動靴、水分、タオル
健幸ポイントカード

動きやすい服装でおいでください。

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係 ☎ 87-3141

Fax 87-3110

お申込みお待ちしております！



令和8年度 赤泊地区いきいき生涯学級

1. 実施内容・日程

月 日	時 間	テーマ	内 容 (講師・会場)
5月29日(金)	午前9:30～午前11:30	健康ウォーク	ウォーキング教室 (赤泊総合文化会館)
6月30日(火)	午前8:30～午後3:00	現地研修会①	島内研修 (会場未定)
7月24日(金)	午前9:30～午前11:30	未定	未定
8月28日(金)	午前10:00～午前11:30	ものづくり体験	陶芸体験 (ふすべ村)
9月25日(金)	午前9:00～午前11:00	太鼓をたたこう	未定
11月6日(金)	午前9:00～正午	健康教室	健康講話・調理実習 (赤泊総合文化会館)
11月29日(日)	午前9:00～正午	正月飾りを作ろう	さげ紙づくり教室 (駒形 豊先生)
12月6日(日)			しめ縄作り教室 (松澤 英晴先生)
3月9日(火)	午前8:30～午後3:00	現地研修会②	島内研修 (小木方面)

注：1 現地研修会はマイクロバスにて現地を巡ります。
(昼食料金は実費でお願いとなります。)

注：2 日程・内容は変更となる場合がございます。

お申込み・お問合せ

お申込みお待ちしております！

赤泊地区教育係 ☎87-3141 (Fax 87-3110)