

お待ちしました。今年もやります！

汗をかいて はなまる！

いっぱい笑って はなまる！

令和7年度

元気はなまる教室

シニア

向けの脳・筋肉・骨を鍛える楽しい体操です。

※おおむね65歳以上

講師

家族、友人を誘って
レッツゴー！



特定非営利活動法人 ウェルネスクラブ・
レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会

工藤 昭敏 先生 ほか



私、免許持って
ないのよ

冬場の運転は
不安だなあ

内容

レインボー健康体操、
リズム体操、健康講話など

定員

各会場 20人
※昨年と違う会場がありますのでご注意ください。

日程

各会場 10:00～11:30

大丈夫。
送迎バス運行します。
※予約制。裏面もご覧ください

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 渋民会場 道の駅「たみっと」C棟 フューチャーセンター (おおむね第2火曜日)	5日 ※第1火曜日	9日	14日	4日 ※第1火曜日	9日	13日	3日 ※第1火曜日	10日
② 好摩会場 好摩地区公民館 (第3火曜日)	19日	16日 ※好摩コミュニティ センター開催	21日	18日	16日	20日	17日	17日
③ ユートランド会場 ユートランド姫神 (おおむね第4火曜日)	26日	30日 ※第5火曜日	28日	25日	23日	27日	24日	24日

開催日の前々日までに、お電話で申し込みください。送迎バスの路線についてもお問い合わせください。

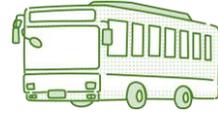
申し込み

☎ 090-3640-6753 (受付:工藤)

平日9:00～12:00 /
15:00～17:00



送迎バスについて



時刻は目安です。利用者により変更することがあります。表の場所以外での乗降を希望の方は、参加申込みの際に併せてお知らせください。

ただし、交通量の多い場所やコースから大きく外れる場所をご遠慮ください。

渋民会場

9:15	玉山地区公民館
9:25	城内コミュニティ 消防センター
9:35	白沢地区 コミュニティセンター
9:40	門前寺地区 コミュニティセンター
9:45	下渋民バス停付近 (小前田)
9:48	玉山総合事務所前
道の駅たみっと ※帰りは11:45発	

好摩会場

9:25	寺林地区転作研修センター
9:30	巻堀地区 コミュニティセンター
9:35	元好摩多目的集会センター
9:40	中塚墓地付近
9:45	芋田向2地区 コミュニティセンター
好摩地区公民館着 ※帰りは11:30発	

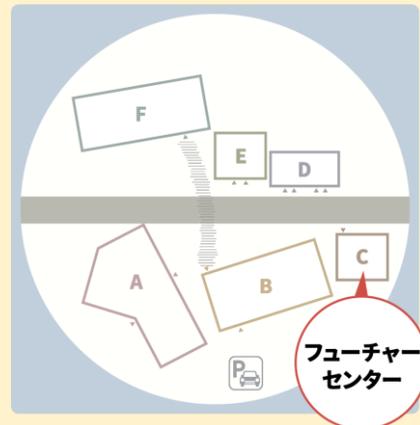
ユートランド会場

9:20	舟田地区介護予防センター
9:25	舟田2地区コミュニティセンター
9:30	まるよし前
9:35	喜雲寺前
9:40	農民研修センター
9:45	あずまーる(生出)
ユートランド姫神着 ※帰りは14:00発	

昨年度と会場が変更になりました

今年度の渋民会場として、令和7年4月オープン
の道の駅もりおか渋民「たみっと」を会場としました。

〒028-4132
岩手県盛岡市渋民字渋民80番地42
C棟フューチャーセンター



～この紙は、回覧後古紙としてリサイクルしましょう～