

西山いきいき教室

対象

65歳以上の柏崎市民

料金

年間2,400円

持ち物

フェイスタオル 飲み物

服装

動きやすい服装

日時

毎週木曜日

13:45~14:45

場所

西山町いきいき館
(柏崎市西山町池浦877)

筋トレ、リズム体操
で楽しく健康寿命を
延ばしましょう！



講師 近藤智子先生

イスアク®考案者 ブレインシフト®考案者
シナプソロジー®アドバンスインストラクター

お問合せ先

柏崎市役所 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 43-9125

西山町事務所 ☎ 47-4001



2026年度予定表



毎週木曜日 13時45分～14時45分 講師：近藤先生	
4月	2日 ・ 9日 ・ 16日 ・ 23日
5月	7日 ・ 14日 ・ 21日 ・ 28日
6月	4日 ・ 11日 ・ 18日 ・ 25日
7月	2日 ・ 9日 ・ 16日 ・ 23日 ・ 30日
8月	6日 ・ 20日 ・ 27日
9月	3日（体力測定）・10日 ・ 17日 ・ 24日
10月	1日 ・ 8日 ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日
11月	5日 ・ 12日 ・ 19日 ・ 26日
12月	3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日
2027年1月	7日 ・ 14日 ・ 21日 ・ 28日
2027年2月	4日 ・ 18日 ・ 25日
2027年3月	4日 ・ 11日 ・ 18日 ・ 25日

※4月30日、8月13日、12月31日、2027年2月11日はお休み