

令和8年度 5月生 高岩午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	5月	教室内容説明・軽運動等
2		体力測定
3		トレーニング機器の使用説明
4		トレーニング機器の使用説明
5		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6月	マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		負荷見極めテスト
10		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		体力測定(中間)
13		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17	7月	マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		体力測定(最終)
24		体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 5月生 高岩午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	5月	教室内容説明・軽運動等
2		体力測定
3		トレーニング機器の使用説明
4		トレーニング機器の使用説明
5		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6月	マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		負荷見極めテスト
10		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		体力測定(中間)
13		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17	7月	マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		体力測定(最終)
24		体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

5月生 篠津午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	5月	8日(金) 教室内容説明・軽運動等
2		12日(火) 体力測定
3		15日(金) トレーニング機器の使用説明
4		19日(火) トレーニング機器の使用説明
5		22日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		26日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		29日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6月	2日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5日(金) 負荷見極めテスト
10		9日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		12日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		16日(火) 体力測定(中間)
13		19日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		23日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		26日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		30日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		3日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		7日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		10日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		14日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		17日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		21日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		24日(金) 体力測定(最終)
24		28日(火) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

5月生 篠津午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	5月	8日(金) 教室内容説明・軽運動等
2		12日(火) 体力測定
3		15日(金) トレーニング機器の使用説明
4		19日(火) トレーニング機器の使用説明
5		22日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		26日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		29日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6月	2日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5日(金) 負荷見極めテスト
10		9日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		12日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		16日(火) 体力測定(中間)
13		19日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		23日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		26日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		30日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17	7月	3日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		7日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		10日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		14日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		17日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		21日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		24日(金) 体力測定(最終)
24		28日(火) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 9月生 高岩午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	9月	3日(木) 教室内容説明・軽運動等
2		7日(月) 体力測定
3		10日(木) トレーニング機器の使用説明
4		14日(月) トレーニング機器の使用説明
5		17日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28日(月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	10月	1日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5日(月) 負荷見極めテスト
10		8日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		15日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		19日(月) 体力測定(中間)
13		22日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		26日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		29日(木) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16	11月	2日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		5日(木) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		9日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		12日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		16日(月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		19日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		26日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		30日(月) 体力測定(最終)
24	12月	3日(木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 9月生 高岩午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	9月	3日(木) 教室内容説明・軽運動等
2		7日(月) 体力測定
3		10日(木) トレーニング機器の使用説明
4		14日(月) トレーニング機器の使用説明
5		17日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28日(月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	10月	1日(木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5日(月) 負荷見極めテスト
10		8日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		15日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		19日(月) 体力測定(中間)
13		22日(木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		26日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		29日(木) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16	11月	2日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		5日(木) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		9日(月) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		12日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		16日(月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		19日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		26日(木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		30日(月) 体力測定(最終)
24	12月	3日(木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 9月生 篠津午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	9月	1日(火) 教室内容説明・軽運動等
2		4日(金) 体力測定
3		8日(火) トレーニング機器の使用説明
4		11日(金) トレーニング機器の使用説明
5		15日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		18日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		25日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		29日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9	10月	2日(金) 負荷見極めテスト
10		6日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		9日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		13日(火) 体力測定(中間)
13		16日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		20日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		23日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		27日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		30日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18	11月	6日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		10日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		13日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		17日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		20日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		24日(火) 体力測定(最終)
24		27日(金) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 9月生 篠津午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	9月	1日(火) 教室内容説明・軽運動等
2		4日(金) 体力測定
3		8日(火) トレーニング機器の使用説明
4		11日(金) トレーニング機器の使用説明
5		15日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		18日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		25日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		29日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9	10月	2日(金) 負荷見極めテスト
10		6日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		9日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		13日(火) 体力測定(中間)
13		16日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		20日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		23日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		27日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		30日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18	11月	6日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		10日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		13日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		17日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		20日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		24日(火) 体力測定(最終)
24		27日(金) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 高岩午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	12月	教室内容説明・軽運動等
2		体力測定
3		トレーニング機器の使用説明
4		トレーニング機器の使用説明
5		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1月	マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		負荷見極めテスト
10		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		体力測定(中間)
13	2月	マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20	3月	マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		体力測定(最終)
24		体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 高岩午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	12月	教室内容説明・軽運動等
2		体力測定
3		トレーニング機器の使用説明
4		トレーニング機器の使用説明
5		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1月	マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		負荷見極めテスト
10		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		体力測定(中間)
13	2月	マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20	3月	マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		体力測定(最終)
24		体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぽーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 篠津午前コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	12月	8日(火) 教室内容説明・軽運動等
2		11日(金) 体力測定
3		15日(火) トレーニング機器の使用説明
4		18日(金) トレーニング機器の使用説明
5		22日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		25日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1月	8日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		12日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		15日(金) 負荷見極めテスト
10		19日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		22日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		26日(火) 体力測定(中間)
13	2月	29日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		2日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		5日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		9日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		12日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		16日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19	3月	19日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		26日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21	3月	2日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		5日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		9日(火) 体力測定(最終)
24		12日(金) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 篠津午後コース

白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日付	トレーニング内容
1	12月	8日(火) 教室内容説明・軽運動等
2		11日(金) 体力測定
3		15日(火) トレーニング機器の使用説明
4		18日(金) トレーニング機器の使用説明
5		22日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		25日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1月	8日(金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		12日(火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		15日(金) 負荷見極めテスト
10		19日(火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		22日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		26日(火) 体力測定(中間)
13	2月	29日(金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		2日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
15		5日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
16		9日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
17		12日(金) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
18		16日(火) マシントレーニング(各個人の7~8割の負荷で本格的に)
19	3月	19日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		26日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21	3月	2日(火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		5日(金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		9日(火) 体力測定(最終)
24		12日(金) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施