

令和6年度

七福クラブ

◇年間予定表

	利南地区 コミュニ ティセン ター	池田地区 コミュニ ティセン ター	薄根地区 コミュニ ティセン ター	川田地区 コミュニ ティセン ター	テラス沼田 1階多目的 スペース	白沢 創作館	利根 保健福祉 センター
4月	24(水)	18(木)	◎19(金)	◎16(火)	12(金)	23(火)	◎26(金)
5月	◎22(水)	◎16(木)	17(金)	14(火)	10(金)	◎21(火)	24(金)
6月	26(水)	20(木)	◎21(金)	◎11(火)	13(木)	25(火)	◎28(金)
7月	◎17(水)	◎18(木)	◎19(金)	◎16(火)	31(水)	◎2(火)	◎26(金)
8月							
9月	◎11(水)	◎5(木)	20(金)	10(火)	24(火)	◎3(火)	13(金)
10月	16(水)	24(木)	◎18(金)	◎15(火)	10(木)	29(火)	◎25(金)
11月	◎13(水)	◎21(木)	8(金)	19(火)	7(木)	◎26(火)	29(金)
12月	11(水)	19(木)	◎20(金)	◎17(火)	12(木)	24(火)	◎27(金)
1月	◎15(水)	◎23(木)	17(金)	28(火)	9(木)	◎21(火)	31(金)
2月	12(水)	20(木)	◎14(金)	◎18(火)	5(水)	25(火)	◎21(金)
3月	◎19(水)	◎27(木)	14(金)	18(火)	6(木)	◎25(火)	28(金)
受付 時間	午前9時45分～						
実施 時間	午前10時00分～11時00分						

スマートウェルネスぬまた推進事業（ウォーキング）

2か月に1回、七福クラブ開催の各会場で、

- ・活動量計データ読み込み（初回の読み込みは除く）

◎は活動量計データを読み込める日です。

- ・新規申込み ※申込み当日に活動量計配布はできません。

※テラス沼田会場は1階では実施いたしませんので、
3階 健康課10番窓口までお越してください。

裏面あります

市内
7地区

七福クラブ

月1回・手軽に1時間

【裏面日程あり】



保健師・看護師が日常生活を健康に過ごすために大切なことをお伝えします！

体操＋社会参加＝フレイル予防



★ 脳トレ・口腔体操

★ 福老体操

★ その他自宅でできる運動



専門職講話・相談日程コース(仮称)

専門職の力を借りて自分磨き！

(受付：9時45分)

実施時間：10時～11時まで

せっかくなので
別日にしました！

会場	利南地区 コミュニティセンター	池田地区 コミュニティセンター	薄根地区 コミュニティセンター	川田地区 コミュニティセンター	テラス沼田 1階多目的 スペース	白沢 創作館	利根保健 福祉 センター
運動講話相談 (リハビリ職)	7/24 (水)	7/25 (木)	6/14 (金)	7/30 (火)	7/9 (火)	7/23 (火)	7/12 (金)
パタカラ講話相談 (歯科衛生士)	10/30 (水)	10/3 (木)	9/6 (金)	10/22 (火)	9/12 (木)	9/17 (火)	9/27 (金)
栄養講話相談 (管理栄養士)	12/25 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	11/12 (火)	11/7 (木)	12/10 (火)	12/13 (金)

問合せ先:沼田市地域包括支援センター 電話22-1112