

# 4月はつらつ教室予定表

- ◎…はつらつ教室～運動コース～
- ▼…まちあい保健室
- \*…脳とからだの若返り教室
- ♪…ミュージック・ヒーリング
- ◆…フレイル予防教室

運動テーマ：からだに効くストレッチ



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		◎14:00~15:00 勤労福祉センター (男性のみ可) 吉田健康運動指導士	◎9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 池田健康運動指導士	♪14:00~15:00 ミュージック・ヒーリング 【要予約】 ふれあい会館2階 野方音楽療法士		
10	11	12	13	14	15	16
◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士	◎9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	◎9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士	◎9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 尾島健康運動指導士	◎9:30~10:30 王越町保健センター 福岡健康運動指導士  ◎▼14:00~15:00 川津公民館 森健康運動指導士		
17	18	19	20	21	22	23
◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	*9:30~10:30 脳とからだの若返り教室 ～コグニサイズ～ 南部公民館	◆14:00~15:30 「簡単にできる!季節の 小物づくり」 ふれあい会館2階 夢*ゆめクラブ	*13:30~14:10 (75歳以上) 14:30~15:10 (74歳以下) 脳とからだの若返り教室 ～コグニサイズ～ 勤労福祉センター	◎9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 福岡健康運動指導士		
24	25	26	27	28	29	30
◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	◎▼9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	◎▼14:00~15:00 松山公民館 石田健康運動指導士	◎▼9:30~10:30 加茂公民館 尾島健康運動指導士  ◎13:30~14:10 (75歳以上) 14:30~15:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	*9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) 脳とからだの若返り教室 ～運動教室～ 勤労福祉センター	昭和の日	

☆ 準備物はタオル、飲み物です。動きやすい服装・靴でお越しください。  
 ☆ 加茂公民館・川津公民館・松山公民館・林田公民館・府中公民館に参加される場合は、室内用運動靴をご持参ください。  
 ☆ 警報等の発令、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、教室が中止となる場合がありますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
 坂出市地域包括支援センター  
 ☎44-5091

## さかいでオレンジかふえ (認知症カフェ)

開催日

	日時・場所
カフェスペースえん	毎週土曜 10:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
カローレ	6日(木) 14:00~16:00 中讃地域生活支援センター 48-0061 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
お散歩カフェ	7日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 48-3366 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">無料</span>
彩葉茶屋	10日(月) 13:30~15:30 雅 テイルーム 48-3900 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
まほろば	13日(木) 14:00~16:00 愛生苑 まほろば 45-8880 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
京町茶屋	18日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデン京町 59-0502 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
白金カフェ	19日(水) 14:00~15:30 林内科呼吸器科医院 デイケアセンター 46-5302 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>
かけはしCafe	20日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">100円</span>

※新型コロナウイルス感染症予防等のため、開催が中止となる場合がありますので、事前に問い合わせの上ご参加ください。