

# 5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：上半身の筋力アップ

月	火	水	木	金	土	日
1 	2 ♪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 三崎音楽療法士	3 憲法記念日 	4 みどりの日	5 こどもの日 	6	7
8 ◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士	9 ◎▼9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	10 ◎▼9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士  ◎▼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	11 ◎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	12 ◎▼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	13 	14
15 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	16 *9:30~10:30 脳とからだの若返り教室 ～コグニサイズ～ 松山公民館  	17 ◆14:00~15:30 「話題のスポーツ★ 『カローリング』を体験しよう」 ふれあい会館3階 カローリング協会  上靴をご持参ください。	18 ◎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  *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	19 ◎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	20	21
22 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	23 ◎▼9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	24 ◎▼14:00~15:00 松山公民館 石田健康運動指導士  	25 ◎▼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	26 *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  教室の時間内で、片足立ちや イス立ち上がりテストなどの 計測を行います◎	27	28 
29 *9:30~10:30 脳とからだの若返り教室 ～コグニサイズ～ 金山集会場  教室の時間内で、片足立ちや イス立ち上がりテストなどの 計測を行います◎	30	31 	<p>☆ 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かたは、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。</p>			

【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 100円
カローレ	11日(木) 14:00~16:00 中讃地域生活支援センター 48-0061 100円
お散歩カフェ	12日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 48-3366 無料
彩葉茶屋	8日(月) 13:30~15:30 雅 テイルーム 48-3900 100円
まほろば	11日(木) 14:00~16:00 愛生苑 まほろば 45-8880 100円
京町茶屋	16日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデン京町 59-0502 100円
白金カフェ	17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 100円
かけはしCafe	18日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円

※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。