

# 6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：下半身の筋力アップ



月	火	水	木	金	土	日
			1 ◎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	2 *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 ~コグニサイズ~ 勤労福祉センター  ♪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		
		7 ◎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	8 ◎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 ◎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		
				16 ◎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		
12 ◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士	13 ◎9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	14 ◎9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士	15 ◎▼9:30~10:30 加茂公民館 尾島健康運動指導士	23 *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		
19 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士		21 ◆14:00~15:30 フレイル予防『くもん脳の健康教室』 ~脳を若々しく保つには~ ふれあい会館2階 公文教育研究会 学習療法センター	22 ◎▼9:30~10:30 加茂公民館 尾島健康運動指導士	29 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士		
	20 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士		27 ◎▼9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	30 *9:30~10:30 脳とからだの若返り教室 ~コグニサイズ~ 川津公民館		
		28 ◎▼9:30~10:30 松山公民館 石田健康運動指導士	26 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士			
			25 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士			

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

## 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 <b>100円</b>
カローレ	1日(木) 14:00~16:00 中讃地域生活支援センター 48-0061 <b>100円</b>
お散歩カフェ	2日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 48-3366 <b>無料</b>
彩葉茶屋	12日(月) 13:30~15:30 雅 デイルーム 48-3900 <b>100円</b>
まほろば	8日(木) 14:00~16:00 愛生苑 まほろば 45-8880 <b>100円</b>
京町茶屋	20日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデン京町 59-0502 <b>100円</b>
白金カフェ	21日(水) 14:00~15:30 林内科呼吸器科医院 テイケアセンター 46-5302 <b>100円</b>
かけはしCafe	15日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 テイサービスセンター 47-3501 <b>100円</b>

☆ 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。

【問い合わせ先】  
 坂出市地域包括支援センター  
 ☎44-5091

※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。