

# 7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：足指と足首を  
柔らかくしよう

3	4	5	6	7	1	2
10	11	12	13	14	15	16
◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士		◎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	◎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	*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 ふれあい会館2階 大浦音楽療法士		
◎▼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 海の日  	18	19 ◆14:00~15:30 「坂出発祥の体操☆ 「自彊術」で若返ろう☆」 ふれあい会館2階 自彊術講師	20	21 ◎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	22	23
24 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	25 ◎9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	26 ◎▼14:00~15:00 松山公民館 石田健康運動指導士  	27 ◎▼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	28 *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	29 	30
31 *9:30~10:30 脳とからだの若返り教室 ～コグニサイズ～ 府中公民館	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◎					



☆ 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。  
 ☆ 警報等の発令等によっては、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	毎週月～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	6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	7日(金) 15:00~17:00 MIRAI病院 48-3366 <b>無料</b>
彩葉茶屋	10日(月) 13:30~15:30 雅 テイルーム 48-3900 <b>100円</b>
まほろば	13日(木) 14:00~16:00 愛生苑 まほろば 45-8880 <b>100円</b>
京町茶屋	18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	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 <b>100円</b>
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 <b>100円</b>

※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。