

# 8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：正しい姿勢を維持しよう



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		◎▼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	◎▼9:30~10:30 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		
7	8	9	10	11 山の日	12	13
◎▼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			
14	15	16	17	18	19	20
		◆14:00~15:30 「筋肉と骨を作る食事のお話 (骨密度測定)」 ふれあい会館2階 管理栄養士	*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	◎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		
21	22	23	24	25	26	27
◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	◎▼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 ♪14:00~15:00 ミュージック・ヒーリング ふれあい会館2階 野方音楽療法士		
28	29	30	31			
◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	*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					

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 10:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 ※事前に要連絡 <b>100円</b>
カローレ 【第1木曜日】	3日(木) 14:00~16:00 カフェプルミエ 48-0061 <b>100円</b>
彩葉茶屋 【第2月曜日】	14日(月) 13:30~16:00 雅 デイルーム 48-3900 <b>100円</b>
まほろば 【第2木曜日】	10日(木) 14:00~16:00 愛生苑 まほろば 45-8880 <b>100円</b>
京町茶屋 【第3火曜日】	15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 【第3水曜日】	16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 【第3木曜日】	17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>

☆ 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

※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。