

# 9月はつらつ教室予定表

## 運動テーマ：あたまとからだの体操

月	火	水	木	金	土	日
<p>◎…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</p> 				<p>1 * 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 栗田音楽療法士</p>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
◎▼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～ 金山集会所	◎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		
11	12	13	14	15	16	17
◎▼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	◎9:30~10:10 (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		
18 敬老の日	19	20	21	22	23	24
	*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	◆14:00~15:30 「フレイル予防のための オーラルケア」 ふれあい会館2階 歯科衛生士		*9:30~11:10 (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	秋分の日	
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			

## 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】	7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】	11日(月) 13:30~16:00 雅 デイルーム 48-3900 <b>100円</b>
京町茶屋 【第3火曜日】	19日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデンひまわり 59-0502 <b>100円</b>
白金カフェ 【第3水曜日】	20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】	21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かたは、室内用運動靴をご持参ください。  
☆警報が発令された場合、教室は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。