

10月はつらつ教室予定表














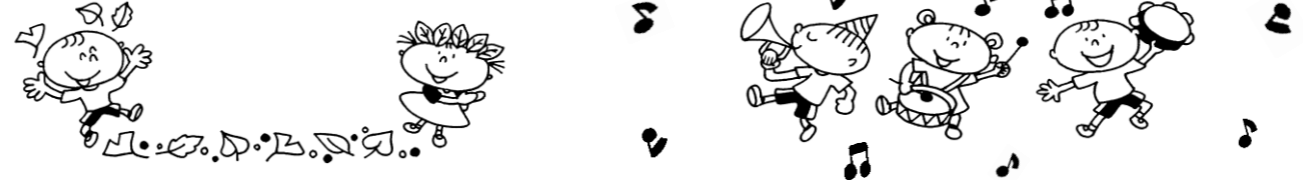
- ◎…はつらつ教室～運動コース～
- ▼…まちあい保健室
- *…脳とからだの若返り教室
- ♪…ミュージック・ヒーリング
- ◆…フレイル予防教室

運動テーマ：腰痛・膝痛予防体操



さかいでオレンジかふえ (認知症カフェ)

開催日

月	火	水	木	金	土	日
2 ◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士 	3 	4 ◎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	5 ◎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	6 *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 野方音楽療法士	7 	1 8
9 スポーツの日 	10 ◎9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	11 ◎9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士 	12 ◎9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 矢野健康運動指導士	13 ◎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	14 	15
16 ◎9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	17 	18 ◆14:00~15:30 「ズンバゴールド」で リズムにのって楽しく運動♪ ふれあい会館4階 健康運動指導士	19	20 ◎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 ◎9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	24 ◎9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	25 ◎14:00~15:00 松山公民館 石田健康運動指導士 	26 ◎9:30~10:30 加茂公民館 森健康運動指導士 ◎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	27 *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	28 	29
30 	31 *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 					

	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 100円
カローレ 【第1木曜日】	5日(木) 14:00~16:00 カフェブルミエ 48-0061 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	9日(月) 13:30~16:00 雅 デイルーム 48-3900 100円
京町茶屋 【第3火曜日】	17日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデンひまわり 59-0502 100円
白金カフェ 【第3水曜日】	18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 【第3木曜日】	19日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円

☆ 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。