

11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：肩こり解消体操



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
		1 ◎▼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	2 ◎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	3 文化の日 	4	5
6 *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	7 	8 ◎▼9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士 ♪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 ◎9:30~10:10 (75歳以上) 10:30~11:10 (74歳以下) ふれあい会館4階 安部健康運動指導士	10 ◎▼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 ◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士 	14 ◎▼9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	15 ◆14:00~15:30 「いろんな体験で楽しくフレイル予防☆ ～大江戸玉すだれ・ギターなど～」 ふれあい会館2階 大江戸玉すだれグループ 	16 *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 ◎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	17 ◎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 さかいで介護の日 2023 9:00~12:00 (受付は11:30まで) 坂出市役所本庁舎 計測コーナーや作品展を行います ☆計測コーナーではリハビリ職等に相談ができます◎	19
20 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	21 	22 *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 松山公民館 石田健康運動指導士	23 勤労感謝の日 	24	25 	26
27 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	28 ◎▼9:30~10:30 南部公民館 森健康運動指導士	29 	30 ◎▼9:30~10:30 加茂公民館 森健康運動指導士			

	日時・場所
カローレ 【第1木曜日】	2日(木) 14:00~16:00 カフェルミエ 48-0061 100円
カフェスペース えん	9日(木) 10:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	13日(月) 13:30~16:00 雅 テイルーム 48-3900 100円
かけはしCafe 【第3木曜日】	16日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円
白金カフェ 【第3水曜日】	15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
京町茶屋 【第3火曜日】	21日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデンひまわり 59-0502 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場合は、室内用運動靴をご持参ください。
 ☆ 警報等の発令等の状況によっては、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。