



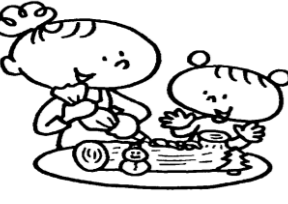




12月はつらつ教室予定表

運動テーマ：転ばないからだづくり

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>						
4	5	6	7	8	9	10
◎▼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	◎9:30~10:30 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 矢野運動指導士	◎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	19	20	21	22	23	24
		◆14:00~15:30 「聴いて歌って たくさん笑おう♪」 ふれあい会館2階 香川ささやか届け隊	◎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 三崎音楽療法士		
25	26	27	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 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 森健康運動指導士			

さかいでオレンジかふえ (認知症カフェ)

開催日

	日時・場所
カローレ 【第1木曜日】	7日(木) 14:00~16:00 カフェプルミエ 48-0061 100円
彩葉茶屋 【第2月曜日】	11日(月) 13:30~16:00 雅 テイルーム 48-3900 100円
カフェスペース えん 【第2木曜日】	14日(木) 13:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円
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 100円
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 100円
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 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。