

1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：冷えを解消！
からだぽかぽか体操

| 1 月 | 2 火 | 3 水 | 4 木 | 5 金 | 6 土 | 7 日 |
|--|---|--|---|---|-----|--------|
| 1 元日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 成人の日 | 9 ◎▼9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士 | 10 ◎▼9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士 ◎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 | 11 ◎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 *13:30~14:10 (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 | 12 ◎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 | 13 | 14 |
| 15 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士 | 16 *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 | 17 ◆14:00~15:30 「フレイル予防を楽しく学ぼう ～運動編～」 ふれあい会館2階 地域包括支援センター リハビリ職 | 18 ◎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 *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 | 19 ◎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 | 20 | 21 |
| 22 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士 | 23 ◎▼9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士 | 24 ◎▼14:00~15:00 松山公民館 石田健康運動指導士 | 25 ◎▼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 | 26 *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 【要予約】 ふれあい会館2階 三崎音楽療法士 | 27 | 28 |
| 29 ◎9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士 | 30 *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 | 31 | 【問い合わせ先】 坂出市地域包括支援センター ☎44-5091 | | | |

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】 | 1日(木) 14:00~16:00 カフェプルミエ 48-0061 100円 |
| カフェスペース えん 【第1木曜日】 | 1日(木) 13:00~16:00 カフェスペースえん 85-8082 100円 |
| 彩葉茶屋 【第2月曜日】 | 12日(月) 13:30~16:00 雅 テイルーム 48-3900 100円 |
| 京町茶屋 【第3火曜日】 | 20日(火) 14:00~16:00 フラワーガーデンひまわり 59-0502 100円 |
| しろがねカフェ 【第3水曜日】 | 21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】 | 15日(木) 14:00~16:00 松ヶ浦荘 デイサービスセンター 47-3501 100円 |

※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。

☆ 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。