

2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：尿失禁予防体操



月	火	水	木	金	土	日
			1 ◎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	2 *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 岩永音楽療法士	3	4
5 ◎▼9:30~10:30 西庄公民館 吉田健康運動指導士	6	7 ◎▼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	8 ◎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	9 ◎▼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	10 建国記念の日	11
12 ◎▼9:30~10:30 瀬居町 西浦公民館 福岡健康運動指導士	13 ◎▼9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士	14 ◎▼9:30~10:30 金山集会所 池田健康運動指導士	15 *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 ～運動教室～	16 ◎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	17	18
19 ◎▼9:30~10:30 府中公民館 森健康運動指導士	20	21 ◆14:00~15:30 「脳機能チェック 【ファイヴ・コグ】 【要予約】」 ふれあい会館2階 キャラバンメイト	22 ◎▼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	23 天皇誕生日	24	25
26 ◎▼9:30~10:30 林田公民館 福岡健康運動指導士	27 ◎▼9:30~10:30 南部公民館 太田健康運動指導士	28 ◎▼9:30~10:30 松山公民館 石田健康運動指導士	29 *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			

☆ 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方は、室内用運動靴をご持参ください。
 ☆ 警報等の発令、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、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

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。