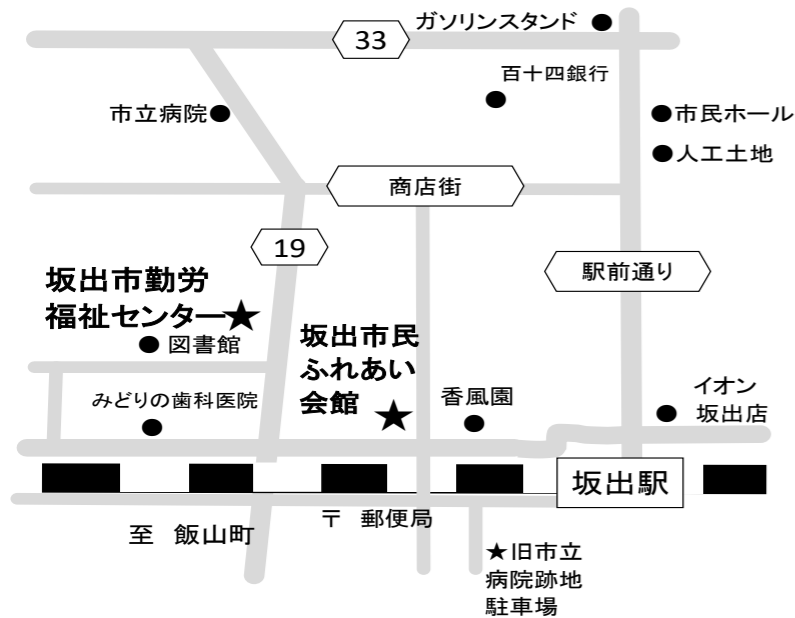


令和6年度 はつらつ教室年間予定表

★対象：65歳以上の坂出市在住のかた★



各地区公民館

脳とからだの若返り教室～コグニサイズ～

王越町保健センター	瀬居小学校体育館	西庄公民館	林田公民館	加茂公民館
4月16日(火)	5月21日(火)	5月30日(木)	6月18日(火)	7月16日(火)
8月20日(火)	9月17日(火)	9月19日(木)	10月15日(火)	11月19日(火)
12月17日(火)	1月21日(火)	1月30日(木)	2月18日(火)	3月18日(火)
9:30～11:00				

脳とからだの若返り教室について☺

認知症予防を目的とした、リハビリ専門職による体操教室です★

下記の日程で、片足立ちや立ち上がりテストなどの計測を行いますので、ぜひお越しください。自分のからだの状態を知ることができるチャンスです★

労働福祉センター ⇒ 5月・9月・1月に計測を行います

各地区公民館 ⇒ 初回と3回目に計測を行います



坂出市労働福祉センター

脳とからだの若返り教室 男性はつらつ教室

【AM】9:30～11:00 【PM】13:30～15:00 14:00～15:30

～コグニサイズ～ ～運動教室～

4月 5 日 (金)AM ※	4月 26 日 (金)AM
5月 30 日 (木)PM ※	5月 24 日 (金)AM
6月 12 日 (水)PM ※	6月 28 日 (金)AM
7月 5 日 (金)AM	7月 26 日 (金)AM
8月 2 日 (金)AM	8月 23 日 (金)AM
9月 6 日 (金)AM	9月 27 日 (金)AM
10月 4 日 (金)AM	10月 25 日 (金)AM
11月 1 日 (金)AM	11月 22 日 (金)AM ※
12月 6 日 (金)AM	12月 27 日 (金)AM
1月 30 日 (木)PM ※	1月 24 日 (金)AM
2月 7 日 (金)AM	2月 28 日 (金)AM
3月 7 日 (金)AM	3月 28 日 (金)AM

4月 12 日 (金)
5月 10 日 (金)
6月 14 日 (金)
7月 12 日 (金)
8月 9 日 (金)
9月 13 日 (金)
10月 11 日 (金)
11月 29 日 (金) ※
12月 13 日 (金)
1月 10 日 (金)
2月 14 日 (金)
3月 14 日 (金)



坂出市民ふれあい会館

はつらつ教室 ～運動コース～

【AM】9:30～11:00 【PM】13:30～15:00

4階

	体操(AM)	スローエアロ(AM)	ヨガ(AM)		体操(PM)
4月	4 日 (木)	11 日 (木)	19 日 (金)	4月	25 日 (木)
5月	2 日 (木)	9 日 (木)	17 日 (金)	5月	23 日 (木)
6月	6 日 (木)	13 日 (木)	21 日 (金)	6月	27 日 (木)
7月	4 日 (木)	11 日 (木)	19 日 (金)	7月	25 日 (木)
8月	1 日 (木)	8 日 (木)	16 日 (金)	8月	22 日 (木)
9月	5 日 (木)	12 日 (木)	20 日 (金)	9月	26 日 (木)
10月	3 日 (木)	10 日 (木)	18 日 (金)	10月	24 日 (木)
11月	7 日 (木)	14 日 (木)	15 日 (金)	11月	28 日 (木)
12月	5 日 (木)	12 日 (木)	20 日 (金)	12月	26 日 (木)
1月	16 日 (木)※	9 日 (木)	17 日 (金)	1月	23 日 (木)
2月	6 日 (木)	13 日 (木)	21 日 (金)	2月	27 日 (木)
3月	6 日 (木)	13 日 (木)	20 日 (木)※	3月	27 日 (木)



ミュージック・ヒーリング

14:00～15:30

2階

4月	5 日 (金)
5月	8 日 (水)※
6月	7 日 (金)
7月	5 日 (金)
8月	2 日 (金)
9月	6 日 (金)
10月	4 日 (金)
11月	1 日 (金)
12月	6 日 (金)
1月	29 日 (水)※
2月	7 日 (金)
3月	7 日 (金)

フレイル予防教室

14:00～15:30

2階

日程	内容	講師
4月 17 日 (水)	歌って♪聴いて♪心も体も健やかに☆	香川ささやか届け隊
5月 15 日 (水)	カローリングを楽しもう★(3階)	カローリング
6月 19 日 (水)	皆で楽しく！オーラルケアでフレイル予防	歯科衛生士
7月 17 日 (水)	聞いて得する！骨を強くする食事のお話(骨密度測定)	管理栄養士
8月 21 日 (水)	手軽に楽しく♪夏の小物づくり★	夢*ゆめクラブ
9月 18 日 (水)	音楽と日本舞踊を楽しもう♪(オカリナ・鍵盤カーモニカの演奏・日本舞踊)	オカリナすずらん・奏
10月 16 日 (水)	“ズンバ ゴールド”で体も心も若々しく♪(4階)	健康運動指導士
11月 20 日 (水)	笑顔でアロハ～♪フラダンスで健康づくり	フラ・オ・レア
12月 18 日 (水)	おしえて！今から始めるフレイル予防★～運動編～	リハビリ職
1月 15 日 (水)	脳機能チェック『ファイヴ・コグ』【要予約】	キャラバンメイト
2月 19 日 (水)	坂出発祥の体操「自彊術」にチャレンジ★(4階)	自彊術
3月 19 日 (水)	おしえて！今から始めるフレイル予防★～お口の健康編～	言語聴覚士

★ 駐車場の台数に限りがありますので、乗り合わせまたは公共交通機関をご利用ください。ふれあい会館で実施される教室は旧市立病院跡地も臨時駐車場としてご利用いただけます。(6/7ミュージック・ヒーリングのみ不可) 駐車場の場所が不明な場合は地域包括支援センターへお問い合わせください。

★ 警報が発令された場合や、祝日の変更等があった場合、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。

★ ※は、祝日等による振替の日程です。

【問い合わせ先】 坂出市地域包括支援センター(☎44-5091)