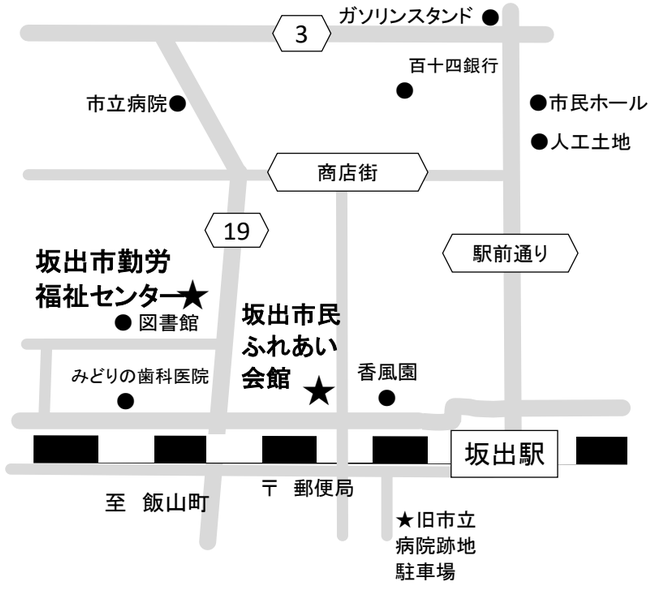
令和7年度 はつらつ教室等年間予定表

★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

金山集会所 14:00～15:30			南部公民館 14:00～15:30 ※9:30～11:00		
5月	7日（水）	20日（火）	8月	4日（月）	18日（月）
6月	3日（火）	17日（火）	9月	1日（月）	22日（月）
7月	1日（火）	15日（火）	10月	6日（月）	20日（月）
8月	5日（火）	19日（火）	11月	4日（火）※	17日（月）

府中公民館 14:00～15:30		
11月	4日（火）	18日（火）
12月	2日（火）	16日（火）
1月	6日（火）	20日（火）
2月	3日（火）	17日（火）

要予約（先着順）

各会場
★全8回コース
★定員20名
（1会場）

☺認知症予防を目的とした、

座学、運動、知的活動を組み込んだ教室です✦

いつまでも健幸でいきいきと暮らせるよう、皆と楽しみながら活動しましょう♪

坂出市勤労福祉センター

コグニサイズ 【AM】9:30～11:00 【PM】14:00～15:30	はつらつ教室 14:00～15:30	男性はつらつ教室 14:00～15:30
4月 4 日 （金）AM	4月 24 日 （木）	4月 11 日 （金）
5月 2 日 （金）AM	5月 22 日 （木）	5月 9 日 （金）
6月 19 日 （木）PM ※	6月 26 日 （木）	6月 13 日 （金）
7月 4 日 （金）AM	7月 24 日 （木）	7月 11 日 （金）
8月 1 日 （金）AM	8月 28 日 （木）	8月 8 日 （金）
9月 5 日 （金）AM	9月 25 日 （木）	9月 12 日 （金）
10月 24 日 （金）AM ※	10月 23 日 （木）	10月 10 日 （金）
11月 28 日 （金）AM ※	11月 27 日 （木）	11月 14 日 （金）
12月 5 日 （金）AM	12月 25 日 （木）	12月 12 日 （金）
1月 23 日 （木）AM ※	1月 22 日 （木）	1月 9 日 （金）
2月 6 日 （金）AM	2月 26 日 （木）	2月 13 日 （金）
3月 6 日 （金）AM	3月 26 日 （木）	3月 13 日 （金）

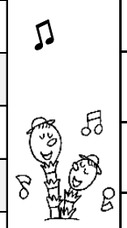
坂出市民ふれあい会館

はつらつ教室　4階
9:30～11:00

	体操（AM）	スローエアロ（AM）	ヨガ（AM）
4月	3 日 （木）	10 日 （木）	18 日 （金）
5月	1 日 （木）	8 日 （木）	16 日 （金）
6月	5 日 （木）	12 日 （木）	20 日 （金）
7月	3 日 （木）	10 日 （木）	18 日 （金）
8月	7 日 （木）	14 日 （木）	15 日 （金）
9月	4 日 （木）	11 日 （木）	19 日 （金）
10月	2 日 （木）	9 日 （木）	17 日 （金）
11月	20 日 （木）※	13 日 （木）	21 日 （金）
12月	4 日 （木）	11 日 （木）	19 日 （金）
1月	29 日 （木）※	8 日 （木）	16 日 （金）
2月	5 日 （木）	19 日 （木）	20 日 （金）
3月	5 日 （木）	12 日 （木）	27 日 （金）

ミュージック・ヒーリング　2階
14:00～15:30

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



いきいき教室　2階
14:00～15:30

日程	内　容	講　師
4 月 16 日 （水）	Let's!! カローリングに挑戦★（3階）	カローリング
6 月 18 日 （水）	リズムにのって楽しくエクササイズ!! “ズンバ ゴールド”（4階）	健康運動指導士
8 月 20 日 （水）	笑顔でアロハ～ ♪フラダンスを楽しもう（2階）	フラ・オ・レア
10 月 15 日 （水）	芸術の秋　音楽と日本舞踊にふれよう（2階）（オカリナ・鍵盤ハーモニカの演奏・日本舞踊など）	オカリナすずらん・マグノリア
12 月 17 日 （水）	みんなで楽しく♪クリスマスの小物づくり✦（2階）	夢*ゆめクラブ
2 月 18 日 （水）	坂出発祥の体操「自彊術」を体験しよう（4階）	自彊術

★ 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臨時駐車場としてご利用いただけます。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

★ ※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）