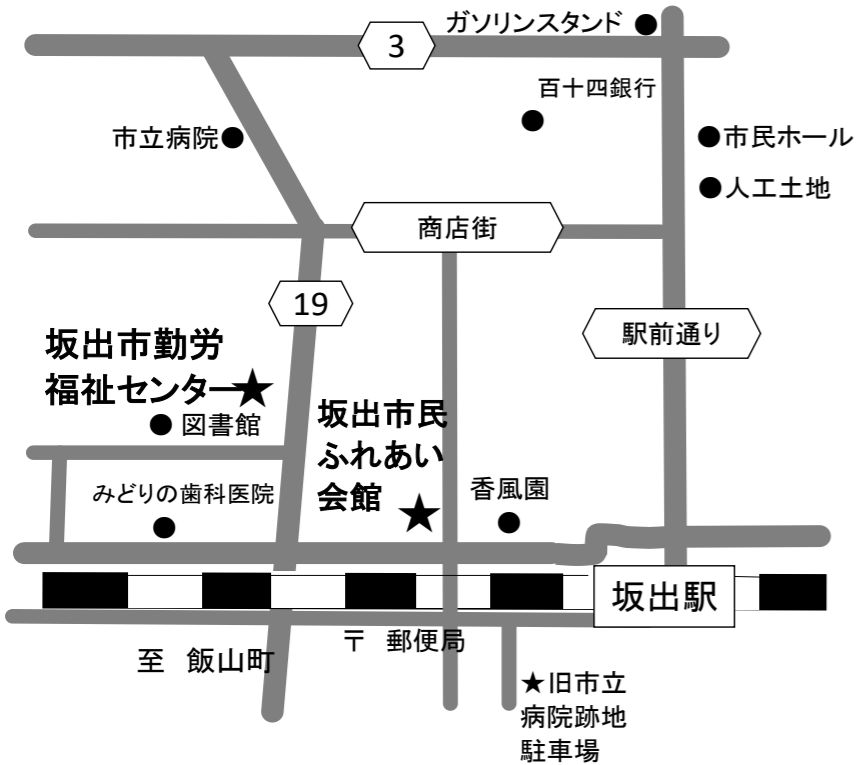


令和8年度 はつらつ教室等年間予定表

★対象：65歳以上の坂出市在住のかた★



坂出市民ふれあい会館 【予約不要】

4階 はつらつ教室 **2階 ミュージック・ヒーリング**

【AM】9:30～11:00 ※【PM】14:00～15:30

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

いきいき教室

【PM】14:00～15:30

開催日	内容	講師
4月 3日(金)		
5月 1日(金)		
6月 5日(金)		
7月 3日(金)		
8月 7日(金)		
9月 4日(金)		
10月 2日(金)		
11月 17日(火)		
12月 4日(金)		
1月 5日(火)		
2月 2日(火)		
3月 5日(金)		
4月 15日(水)	“ズンパ ゴールド”で心も体もリフレッシュ(4階)	健康運動指導士
6月 17日(水)	カローリングを楽しもう♪(3階)	カローリング
8月 19日(水)	笑顔でアロハ～♪フラダンスで健康づくり(2階)	フラ・オレア
10月 21日(水)	坂出發祥の体操「自彊術」にチャレンジ♪(4階)	自彊術
12月 16日(水)	音楽の力で心も体も健やかに(2階)	香川ささやか届け隊
2月 17日(水)	皆で楽しく♪春の小物づくり♪(2階)	夢ゆめクラブ

坂出市勤労福祉センター 1階 【予約不要】

はつらつ教室		男性はつらつ教室		コグニサイズ	
【PM】14:00～15:30		【PM】14:00～15:30 ※【AM】9:30～11:00		【AM】9:30～11:00★ 【PM】14:00～15:30	
4月	23日(木)	4月	10日(金)	4月	3日(金)AM
5月	28日(木)	5月	29日(金)※AM	5月	1日(金)AM
6月	25日(木)	6月	30日(火)	6月	5日(金)AM
7月	23日(木)	7月	10日(金)	7月	9日(木)PM
8月	27日(木)	8月	14日(金)	8月	7日(金)AM
9月	17日(木)	9月	30日(水)	9月	4日(金)AM
10月	22日(木)	10月	30日(金)	10月	8日(木)PM
11月	26日(木)	11月	13日(金)	11月	12日(木)PM
12月	24日(木)	12月	11日(金)	12月	4日(金)AM
1月	28日(木)	1月	8日(金)	1月	14日(木)PM
2月	25日(木)	2月	26日(金)	2月	5日(金)AM
3月	25日(木)	3月	12日(金)	3月	5日(金)AM

★ 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。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。

各地区公民館

脳とからだの若返り教室

林田公民館 9:30～11:00			王越町保健センター 9:30～11:00		
5月	13日(水)	27日(水)	7月	7日(火)	21日(火)
6月	10日(水)	24日(水)	8月	4日(火)	18日(火)
7月	8日(水)	22日(水)	9月	1日(火)	15日(火)
8月	12日(水)	26日(水)	10月	6日(火)	20日(火)
加茂公民館 14:00～15:30			勤労福祉センター 9:30～11:00		
9月	8日(火)	29日(火)	11月	※11日(水)	※25日(水)
10月	13日(火)	27日(火)	12月	9日(水)	23日(水)
11月	10日(火)	24日(火)	1月	13日(水)	27日(水)
12月	8日(火)	22日(火)	2月	10日(水)	
			3月	3日(水)	

※日程のみ 14:00～15:30

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★

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！

普段はゆっくり聞けない専門職の講話を聞けるチャンスです！この機会にぜひどうぞ★

要予約(先着順)

★全8回コース
★定員20名(1会場)
※予約開始時期は広報または包括だよりでご確認ください！

【問い合わせ先】
坂出市地域包括支援センター(☎44-5091)