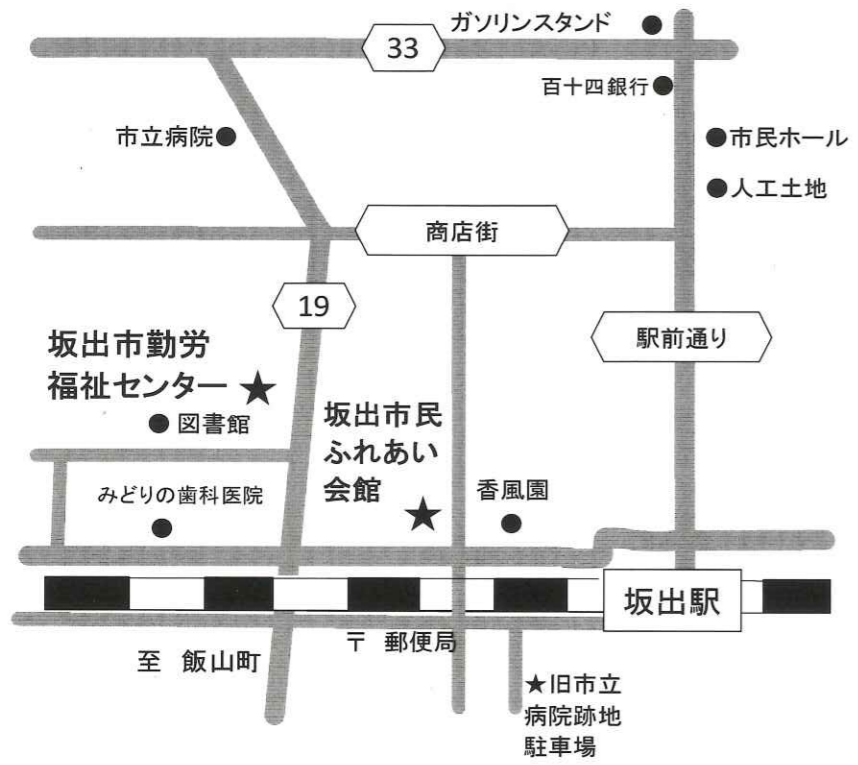


令和8年度 はつらつ教室等年間予定表

★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】

会場変更：坂出市役所 本庁舎2階 大会議室

| 4階 はつらつ教室 | | | | 2階 ミュージック・ヒーリング | | | いきいき教室 | | | | |
|---------------------------------|-----|---|------------|-----------------|-----|---|-----------------|-----|---|---------------------------|-----------|
| 【AM】9:30～11:00 ※【PM】14:00～15:30 | | | | 【PM】14:00～15:30 | | | 【PM】14:00～15:30 | | | | |
| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 月 | 日 | 曜 | 月 | 日 | 曜 | 内容 | 講師 |
| 4月 | 2日 | 木 | 体操(AM) | 4月 | 3日 | 金 | 4月 | 15日 | 水 | “ズンバ ゴールド”で心も体もリフレッシュ(4階) | 健康運動指導士 |
| 5月 | 19日 | 火 | スローエアロ(AM) | 5月 | 1日 | 金 | 6月 | 17日 | 水 | カローリングを楽しもう♪(3階) | カローリング |
| 6月 | 4日 | 木 | ヨガ(AM) | 6月 | 5日 | 金 | 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 |
| 7月 | 2日 | 木 | | 7月 | 3日 | 金 | 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 |
| 8月 | 6日 | 木 | | 8月 | 7日 | 金 | 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 |
| 9月 | 3日 | 木 | | 9月 | 4日 | 金 | 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 |
| 10月 | 1日 | 木 | | 10月 | 2日 | 金 | | | | | |
| 11月 | 27日 | 金 | ※PM | 11月 | 17日 | 火 | | | | | |
| 12月 | 3日 | 木 | | 12月 | 4日 | 金 | | | | | |
| 1月 | 7日 | 木 | | 1月 | 5日 | 火 | | | | | |
| 2月 | 4日 | 木 | | 2月 | 2日 | 火 | | | | | |
| 3月 | 4日 | 木 | | 3月 | 5日 | 金 | | | | | |

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) | |

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)

※日程のみ
14:00～15:30