

運動強度 1 → 2 → 3 → 4 の順で運動量が多く、筋肉への負荷が高くなります。しっかりと身体を動かして、心も体もスッキリ！楽しい時間を過ごしましょう。

運動強度 1

ねこまん体操くらび

楽しく運動やレクリエーションがしたい方に

【内容】ストレッチ・筋力低下予防体操(座位中心・頭の体操を含む)、レクリエーションゲーム
【定員】各30名



健康運動指導士
石田 佳二 先生

《津田教室》

【場所】津田保健センター 2階
【日程】月2回 月曜日(週は不定期)
【時間】午前10時～11時半

《寒川教室》

【場所】椿の庄さんがわ
【日程】月2回 月曜日(週は不定期)
【時間】午後1時半～3時



さぬき市

運動強度 2

げんき貯筋くらび

基礎からじっくり運動したい方に

【内容】ストレッチ・筋力の維持向上のための体操(座位中心・頭の体操を含む)
【定員】各30名
【備考】上靴持参



健康運動指導士
山根 和子 先生

《志度教室》

【場所】志度公民館
【日程】月2回 第1・3火曜日
【時間】午後1時半～3時

《寒川教室》

【場所】寒川農村環境改善センター 2階
【日程】月2回 第2・4火曜日
【時間】午後1時半～3時



さぬき市

運動強度 3

筋運アップくらび

しっかり筋力をアップさせたい方に

【内容】筋力アップ体操(立位・座位)、ヨガマットを用いた仰向けでのストレッチ
【定員】30名
【備考】上靴、ヨガマット持参



健康運動指導士
中村 麻紀 先生

【場所】辛立文化センター
【日程】月2回 第2・4水曜日
【時間】午後1時半～3時



運動強度 4

ファイティング・ビート

【内容】ボクシングの動き(パンチ・ステップ)を基にした全身のエクササイズ
【定員】20名程度
【備考】上靴持参

64歳以下の方も
参加可能!



理学療法士
松本 健嗣 先生

【場所】辛立文化センター
【日程】月1回 第4金曜日
【時間】午後2時～3時



対象者

※右記すべてを
満たしている方

- ・さぬき市在住の65歳以上の方
- ・要介護認定を受けていない または 要支援1・2で通所系サービス(デイサービス・通所リハビリ)・訪問系サービス(ヘルパー・訪問リハビリ等)を利用していない方

留意事項

令和7年4月～令和8年3月末までの1年を通して
いずれか1つの教室に申し込むことができます。

申込方法

申込受付期間は**広報さぬき3月号**に掲載予定
地域包括支援センターへ**電話申込**(0879-26-9931)
定員に達した時点で申込受付を終了します。