

どなたでもご参加いただける介護予防教室を各地区で実施します。
 申込不要で、お住いの地区に関わらず、何回でもご参加いただけます。

対象者 さぬき市在住のおおむね65歳以上の方
 ただし、ご家族の方等介護予防に興味のある方は、
 年齢に関わらず、お気軽にご参加ください。

会場 日程は毎月広報さぬきにも掲載しています。

地区	場所	曜日	時間	講師
津田	津田多目的研修集会施設	第4火	午前10時～11時半	社協
	津田公民館 北山分館	第2水	午後1時半～3時	石田
大川	大川公民館	第4水	午後1時半～3時	森
	大川コミュニティセンター	第1木	午前10時～11時半	石田
志度	志度公民館	第3火	午前10時～11時半	尾野
	志度武道館	第3金	午後1時半～3時	社協
	志度公民館 末分館	第1金	午後1時半～3時	社協
	生涯学習館	第2火	午後1時半～3時	社協
	鴨部ふれあいプラザ	第2金	午前10時～11時半	社協
	小田ふれあいプラザ	第4月	午前10時～11時半	社協
寒川	寒川ふれあいプラザ	第1木	午前10時～11時半	社協
	神前体育館	第2木	午前10時～11時半	社協
長尾	造田ふれあいプラザ	第3月	午後1時半～3時	木内
	長尾公民館	第1水	午前10時～11時半	松原
	辛立文化センター	第4木	午前10時～11時半	社協
	長尾公民館 前山分館	第3木	午前10時～11時半	社協

※祝日や悪天候、講師都合等により、中止や日程変更をする場合があります。

講師紹介

座って出来るストレッチや筋力アップの運動・お口の体操・認知症予防を楽しく行う元気な体づくりの教室です♪



さぬき市社会福祉協議会キャラクター「ふっぎーちゃん」

社会福祉協議会

高松協同病院でリハビリを担当しています。運動に興味はあるけど始めるきっかけが無い方・継続が苦手な方も、日常生活に取り入れやすい簡単な運動やストレッチ等をお伝えしますので、ぜひ一緒に楽しみましょう！



理学療法士(高松協同病院) 尾野 慎弥 先生



理学療法士(高松協同病院) 松原 匡佑 先生

元気が一番！ストレッチや筋トレ、レクリエーションで体とともに心も元気になりましょう！

参加して「良かったー！」と言っていたら、身体が喜ぶ体操をお届けしたいと思います♪ よろしくお祈りします！

身体をさすることから始めましょう！心もいっしょに軽くなります。さあ一緒に楽しみながら身体を動かしていきましょう。



健康運動指導士(香川県運動推進協会) 石田 佳二 先生



マスターコンディショニングインストラクター(香川県運動推進協会) 木内 ひとみ 先生



健康運動指導士(香川県運動推進協会) 森 明美 先生