

令和7年度

さぬき市 介護予防教室

～住み慣れた地域で安心して幸せに暮らすために～

＊さぬき市では、高齢者の方にご参加いただける教室を開催しています＊

自分の体力に合わせてしっかり運動したい

〈シニア世代向け運動教室〉 → ① ページへ

通える時に・通える場所へ、気軽に参加したい

〈介護予防教室 わくわくライフ〉 → ③ ページへ

〈ミュージック・ヒーリング〉 → ⑤ ページへ

〈介護予防サポーター 憩いの場・定例会〉 → ⑤ ページへ

地域の活動の中や、仲間と一緒に介護予防をしたい

〈いきいき出前教室〉 → ⑥ ページへ

【利用料】 いずれの教室も 無料

【留意事項】 ・送迎はありません。
・動きやすい服装で参加してください。
・教室参加中の飲み物等をご持参ください。
・悪天候等により、中止や変更する場合があります。



さぬき市マスコットキャラクター「さっきー」

さぬき市地域包括支援センター



津田公民館北山分館	津田町津田3645番地5	大川公民館	大川町富田中2215番地1
津田公民館	津田町津田138番地16	大川コミュニティセンター	大川町富田中3306
津田保健センター	津田町津田915番地1	神前体育館	寒川町神前1576番地5
津田多目的研修集会施設	津田町鶴羽1746番地	寒川ふれあいプラザ	寒川町石田西1037番地1
志度公民館	志度3779番地1	寒川農村環境改善センター	寒川町石田東甲330番地
志度武道館	志度2214番地1	椿の庄さんがわ	寒川町石田東甲1321番地
志度公民館末分館	末1114番地	造田ふれあいプラザ	造田野間田693番地10
生涯学習館	鴨庄1973番地3	長尾公民館	長尾東888番地5
鴨部ふれあいプラザ	鴨部6090番地1	辛立文化センター	長尾西1694番地
小田ふれあいプラザ	小田1522番地2	長尾公民館前山分館	前山866番地4

問い合わせ先

さぬき市地域包括支援センター

さぬき市寒川庁舎1階

☎0879-26-9931

(土日祝除く／8:30～17:15)



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。

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「ふっきーちゃん」

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！



健康運動指導士(香川県運動推進協会) 石田 佳二 先生

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！



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

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) 森 明美 先生



音楽療法士
酒井 裕子 先生

こころをリラックスさせてくれる、懐かしの歌や季節の歌を一緒に歌ったり、音楽にふれあう教室。どなたでもご参加いただけます。音楽教室の後は自由に過ごせるおしゃべりタイム。



【場所】 辛立文化センター
【日程】 月1回 第2木曜日
【時間】 午前10時～11時 (音楽教室)
 午前11時～11時半 (おしゃべりタイム)

介護予防サポーター 憩いの場・定例会

申込不要

介護予防サポーターは、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を過ごし、人と寄り添い、地域を支える存在」です。地元のサポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲームなどを行っています。

津田地区

津田公民館

偶数月 第4木曜日
午前10時～11時半



志度地区

志度公民館

奇数月 第3火曜日
午前10時～11時半

長尾地区

長尾公民館

偶数月 第2水曜日
午前10時～11時半

造田ふれあいプラザ

奇数月 第3水曜日
午後1時半～3時



寒川・大川地区は
シニア世代向け運動教室や
わくわくライフで
活動しています。

市民の方が主体となって運営する通いの場(自治会や老人クラブ、サークル、ボランティア団体等)での介護予防活動を、講師の派遣で支援します。

筋力を維持する体操や体の痛みを予防する体操、口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。
(原則1団体につき、年間3回まで)

講師	派遣可能日	申込・問い合わせ先
さぬき市社会福祉協議会	要相談	<R7.3月まで> 志度支所 ☎087-894-1542 <R7.4月から> 福祉の里 ☎0879-52-3235 さぬき市社会福祉協議会
香川県運動推進協会 健康運動指導士 レクリエーションインストラクター 石田 佳二 先生	約1か月前までに要相談	月: ねこまん体操くらぶがない日の午後 木: 第4午後 金: 第2午前
香川県運動推進協会 マスターコンディショニング インストラクター 木内 ひとみ 先生	約1か月前までに要相談	月: 第1・4・5午後 火: 第3午後 木: 第2午後
香川県運動推進協会 健康運動指導士 森 明美 先生	約2か月前までに要相談	木: 第1午前 金: 第1・2・4午前 第1・3午後
高松協同病院 理学療法士 尾野 慎弥 先生	要相談	☎0879-26-9931 ☑さぬき市寒川庁舎1階 さぬき市地域包括支援センター
高松協同病院 理学療法士 松原 匡佑 先生	要相談	

