



市内各会場日程表



※各詳細は広報さぬき・ふれねっとに掲載

	場所	曜日・時間（祝祭日はお休み）	
志度	志度公民館 末分館	毎月	金曜（第1）13:30~15:00
	鴨部ふれあいプラザ	毎月	金曜（第2・第4）10:00~11:30
	志度武道館 2階	毎月	金曜（第3）13:30~15:00
	生涯学習館	奇数月	火曜（第2）13:30~15:00
	小田ふれあいプラザ	偶数月	月曜（第4）10:00~11:30
	鴨庄ふれあいプラザ	偶数月	火曜（第2）13:30~15:00
	志度保健センター 2階	偶数月	火曜（第3）10:00~11:30
津田	多目的研修集会施設	毎月	火曜（第4）10:00~11:30
	津田保健センター 2階	毎月	金曜（第4）10:00~11:30
	津田公民館 北山分館	奇数月	水曜（第2）10:00~11:30
長尾	造田ふれあいプラザ	毎月	月曜（第3）13:30~15:00
	長尾公民館 前山分館	毎月	木曜（第3）13:30~15:00
	辛立文化センター	毎月	木曜（第2・第4）10:00~11:30
	長尾保健センター	奇数月	金曜（第3）10:00~11:30
寒川	寒川ふれあいプラザ	毎月	木曜（第1）10:00~11:30
	神前体育館 2階	毎月	木曜（第2）10:00~11:30
大川	大川公民館 第2研修室	毎月	水曜（第4）10:00~11:30
	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター	毎月	木曜（第3）10:00~11:30
	松尾ふれあい会館（旧幼稚園）	奇数月	月曜（第2）10:00~11:30

市内どの会場にも参加可能です。祝祭日はお休みです。

日程の確認等 お問い合わせは…

さぬき市社会福祉協議会

日盛の里 ☎087 (890) 1151

65歳からの体力づくり～いきいきと元気にすごすために～

さぬき市委託事業

令和3年度

いきいき健康教室



「運動不足になっている。」「体力をつけたい。」

「たくさん笑ってリフレッシュしたい。」

そんな方におすすめの健康教室です。

椅子に座ってストレッチや筋力アップ体操

認知症予防の頭の体操もします。

気軽に参加できる教室です。

参加費：無料

*日程・会場は裏面をご覧ください。

さぬき市では、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、一般高齢者向けの介護予防教室『いきいき健康教室』を開催しています。

- ◆対象者はさぬき市にお住いの概ね65歳以上の方です
- ◆都合の良い日に、自由に参加できます。(申し込み不要)
- ◆どの教室に何回参加しても構いません。
- ◆天候等の都合により中止になる場合があります。
- ◆動きやすい服装でお越しください。

「元気にいきいきと過ごせる」ように
からだところの健康づくりを応援します！！



さぬき市社会福祉協議会

お問合せは…

日盛の里

☎087(890)1151