

元 氣 の からくり 教 室

※ この教室は、一日コースが令和6年3月31日で終了、

半日コースが令和7年3月31日で終了します。

「どこか出かけていくところがほしい」「体操をしたい」
「人とお話したい」そんな方におすすめの、シニア世代の健康づくり教室です。
健康維持のためには、元気なうちから体操をしたり、社会とのつながりを持ち
続けることが大切です！

みんなを笑顔にする元気の「からくり」を一緒に学び、笑って
楽しく取り組みましょう♪

【 対 象 】

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・介護保険制度の居宅サービスを利用していない方（要介護認定者は要相談）



【 回 数 】

- ・週1回程度

【 元気になる「からくり」内容 】

①筋力アップ体操



口の健康は
健康寿命を
延ばすカギ！

②お口の健康



③脳の活性化



みんなで笑って
認知症予防！

コースを選びましょう！

しっかり1日コース

利用時間：5時間程度

自己負担：300円＋昼食代

* 昼食あり * 送迎は希望者

しゃきしゃき半日コース

利用時間：2時間程度

自己負担：200円

* 昼食なし * 送迎は希望者

教室一覧

※開催場所は、今後変更することがあります。
 ※教室によっては、送迎できない地域があります。
 ※昼食代は、教室によって異なります。

一日コース ※令和6年3月31日で終了

	実施者・開催場所	開催曜日	開催時間（送迎除く）	利用料
長尾	社会福祉法人 長尾福祉会 ハーティヴィラ亀鶴	水	9:30~14:30	300円
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 福祉の里	月 火 水 木 金	10:00~15:00	

半日コース ※令和7年3月31日で終了

	実施者・開催場所	開催曜日	開催時間（送迎除く）	利用料
津田	穴吹エンタープライズ株式会社 クアタラソさぬき津田	月	10:00~12:00	200円
志度	医療法人社団彰志会 介護老人保健施設 ポタラの森 ※	日	9:30~11:30	
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 鴨部ふれあいプラザ	水	9:30~11:30 13:30~15:30	
寒川	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 寒川ふれあいプラザ	火	9:30~11:30 13:30~15:30	
	社会福祉法人 香東園 特別養護老人ホーム 香東園	水	13:30~15:30	
	社会福祉法人 祐正福祉会 ヌーベルかんざき	火 木	13:30~15:30	
長尾	社会福祉法人 長尾福祉会 ハーティヴィラ亀鶴	水	9:30~11:30	
	社会福祉法人 さぬき市社会福祉協議会 福祉の里	月 火 水 木 金	10:00~12:00	
	社会福祉法人 長尾福祉会 デイサービスセンターゆたか	月 火 水 木 金	9:30~11:30	

※「ポタラの森」は、教室終了後に、希望者には昼食（実費）提供可能

問い合わせ先

地域包括支援センター（寒川庁舎内）

☎ 0879-26-9931

（土・日・祝祭日除く月～金曜日 8:30~17:15）

申込先

・地域包括支援センター

・生活環境課

（申込みから利用まで2週間程度かかります）