



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	
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）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	毎月	火曜（第2）13:30～15:00
	小田ふれあいプラザ	毎月	月曜（第4）10:00～11:30
	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）10:00～11:30
	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	偶数月	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5年度

いきいき健康体操



「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の

体操をします。笑って体操をしながら

認知症予防・コグニサイズもできますよ

是非、ご参加ください！！

参加費：無料

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
- ◆送迎はありません
- ◆申し込みは不要です
- ◆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。

軽い運動ができるよう、
動きやすい服装でお越しください。
水分補給は各自でご準備ください。



さぬき市社会福祉協議会

お問合せは…

日盛の里

☎087(890)1151