

令和6年5月開講

NEW

シニア世代向け 教室が始まります。

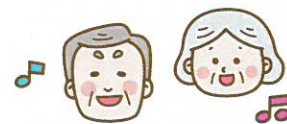


仲間と笑い合って、身体を動かして、
こころも身体もスッキリ楽しい時間を
過ごしましょう！

音楽教室

ミュージック・ヒーリング

- 【日程】 月1回 第1水曜日
【時間】 午前10時00分～11時00分
【場所】 長尾公民館
【内容】 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と一緒に歌ったり、音楽に触れ合う
【備考】 申し込み不要



音楽療法士
栗田 京子 先生

※運動教室・各種申し込み方法など詳しくは裏面をご覧ください。

問い合わせ先

さめき市地域包括支援センター

さめき市寒川庁舎1階

☎0879-26-9931

(土日祝除く／8:30～17:15)



運動教室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。

運動教室 1



健康運動指導士
石田 佳二 先生

ねこまん体操くらぶ

寝こまない
身体づくり!

楽しく運動やレクリエーションがしたい方に

- 【日 程】 月2回 月曜日(不定期)
【時 間】 午前10時00分～11時30分
【場 所】 津田保健センター2階
【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(他の教室より時間長め)
【定 員】 30名(先着順)



運動教室 2



健康運動指導士
山根 和子 先生

げんき貯筋くらぶ

基礎からじっくり運動したい方に

- 【日 程】 月2回 第1・第3火曜日
【時 間】 午後1時30分～3時00分
【場 所】 志度公民館
【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】 30名(先着順)
【備 考】 上靴持参



運動教室 3



健康運動指導士
中村 麻紀 先生

筋運アップくらぶ

しっかり筋力をアップさせたい方に

- 【日 程】 月2回 第2・第4水曜日
【時 間】 午後1時30分～3時00分
【場 所】 幸立文化センター
【内 容】 筋力アップ体操(立位・座位)、ヨガマットを
用いた仰臥位でのストレッチ・筋肉トレーニング
【定 員】 30名(先着順)
【備 考】 上靴、ヨガマット持参



運動教室 4



理学療法士
松本 健嗣 先生

ファイティング・ビート

65歳以下の方も参加可能!

- 【日 程】 月1回 第3水曜日
【時 間】 午前10時00分～11時00分
【場 所】 長尾公民館
【内 容】 ボクシングの動きを基に
した全身のエクササイズ
(ボクシンググローブ着用)
【定 員】 15名(先着順)
【備 考】 上靴持参



香川県
初!



対 象 者 ※下記をすべて満たしている方

- ・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方
- ・要支援1・2認定を受けている方で、通所サービス(デイサービス・通所リハビリ)を利用していない方

参 加 料 いずれの教室も 無 料

留意事項

- ・いずれの教室も、送迎はありません。
- ・5月～翌年3月末までの約1年を通して、いずれか一つの教室に申し込むことができます。

申込方法

地域包括支援センター(寒川庁舎1階)、生活環境課(本庁舎1階)、各出張所に置いてある申請書類に必要事項を記入の上、地域包括支援センターに提出してください。