

4 2024 月 介護予防教室行事予定

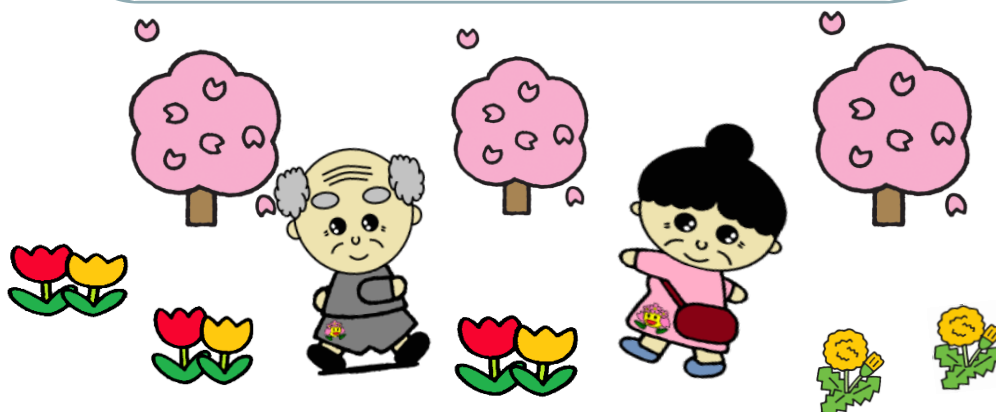


日	曜	行 事	時 間	場 所
1	月			
2	火			
3	水	健康運動教室 	10:30-12:00	湯楽里
4	木			
5	金	たどっくカフェ 体いきいき健康体操	10:30- 13:00-14:30	交流センター 湯楽里
6	土			
7	日			
8	月	ボディコンディショニング教室	10:30-12:00	湯楽里
9	火			
10	水	男・団・Dandy	14:00-15:00	湯楽里
11	木	脳と体を元気にする体操教室	10:30-12:00	湯楽里
12	金	ひだまり教室 らせん流体操法	10:00-11:30 11:00-12:00	ひだまり 湯楽里
13	土			
14	日			
15	月	チョイキタ体操 さくら倶楽部フォローアップ教室	11:10-12:00 13:30-14:30	湯楽里 多目的ホール
16	火	ひだまり講習会	10:00-11:30	ひだまり
17	水	Dandy+	14:00-15:00	湯楽里
18	木	いきいき健康体操	10:30-12:00	湯楽里
19	金	わくわく教室	13:30-14:30	多目的ホール
20	土			
21	日			
22	月	ボディコンディショニング教室	10:30-12:00	湯楽里
23	火			
24	水	男・団・Dandy	14:00-15:00	湯楽里
25	木			
26	金	チョイキタ体操 	11:10-12:00	湯楽里
27	土			
28	日			
29	月	昭和の日		
30	火			

問い合わせ先

<ul style="list-style-type: none">・男性の料理教室（初心者・経験者）・いきいき健康体操 ・チョイキタ体操・健康運動教室・体いきいき健康体操・脳と体を元気にする体操教室・ボディコンディショニング教室	多度津町社会福祉協議会 (電話：32-8501)
<ul style="list-style-type: none">・わくわく教室・頭スッキリ体シャッキリ教室・すまいるライフ教室 ・ハッピー教室・さくら倶楽部 ・さくら倶楽部フォアアップ教室・たどっくカフェ・男・団・Dandy ・Dandy+	多度津町地域包括支援センター (電話：33-1138)
<ul style="list-style-type: none">・ひだまり講習会・ひだまり教室	多度津町シルバー人材センター (電話：33-4755)

皆様のご参加をお待ちしています



決めて安心かかりつけ医

日頃から、健康管理を行ってくれるかかりつけ医を持つことが大切です。

多度津町ホームページ公式 YouTube

「決めて安心かかりつけ医」を

ご覧ください

