

2025

10

## 月 介護予防教室行事予定

日	曜	行 事	時 間	場 所
1	水	ハッピー教室 健康運動教室 男・団・Dandy	10:00~11:00 10:30~12:00 14:00~15:00	豊原公民館 湯楽里 湯楽里
2	木	ぷち♪歌声広場	11:00~12:00	湯楽里
3	金	体いきいき健康体操 わくわく教室	13:00~14:30 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
4	土			
5	日			
6	月	チョイキタ体操 さくら倶楽部フォローアップ	11:00~11:35 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
7	火	すまいるライフ教室	13:30~15:00	交流センター
8	水	和紙ちぎり絵教室 ※要予約 ハッピー教室	10:30~12:00 13:30~14:30	湯楽里 健康館
9	木	きてGOやってGOチョイキタ体操 脳と体を元気にする体操教室	10:00~11:00 10:30~12:00	交流センター 湯楽里
10	金	ハッピー教室 らせん流操体法	10:00~11:00 11:00~12:00	白方公民館 湯楽里
11	土			
12	日			
13	月	スポーツの日 		
14	火	ひだまり講習会 みんなで楽しく歌おう すまいるライフ教室	10:00~11:30 11:00~12:00 13:30~15:00	ひだまり 湯楽里 交流センター
15	水	カレンダー作り 男・団・Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
16	木	いきいき健康体操	10:30~12:00	湯楽里
17	金	ひだまり教室 フットケア わくわく教室 	10:00~11:30 10:30~12:00 13:30~14:30	ひだまり 湯楽里 多目的ホール
18	土			
19	日			
20	月	ボディコンディショニング教室 さくら倶楽部フォローアップ	10:30~12:00 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
21	火	ハッピー教室 すまいるライフ教室	10:00~11:00 13:30~15:00	四箇公民館 交流センター
22	水	ハッピー教室 踊りのつどい	10:00~11:00 11:00~12:00	四箇公民館 湯楽里
23	木	ハッピー教室	10:00~11:00	多目的ホール
24	金	チョイキタ体操 ハッピー教室	11:00~11:35 13:30~14:30	湯楽里 健康館

25	土			
26	日			
27	月	ハッピー教室		13:30~14:30 交流センター
28	火	みんなで楽しく歌おう すまいるライフ教室		11:00~12:00 湯楽里 13:30~15:00 交流センター 
29	水			
30	木	きてGOやってGOチョイキタ体操		10:00~11:00 交流センター
31	金			

問い合わせ先



<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき健康体操 ・健康運動教室</li> <li>・体いきいき健康体操・チョイキタ体操</li> <li>・脳と体を元気にする体操教室</li> <li>・ボディコンディショニング教室</li> <li>・らせん流操体法・ぷち♪歌声広場</li> <li>・和紙ちぎり絵教室・カレンダー作り</li> <li>・みんなで楽しく歌おう・フットケア</li> <li>・踊りのつどい</li> </ul>	<p>多度津町社会福祉協議会 (電話：32-8501)</p> <p>【警報発令時の介護予防教室の中止について】 警報が発令されている場合は<b>中止になる可能性</b>があります。 詳細はお問い合わせください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・わくわく教室</li> <li>・きてGO やってGO チョイキタ体操</li> <li>・すまいるライフ教室</li> <li>・ハッピー教室</li> <li>・さくら倶楽部</li> <li>・さくら倶楽部フォローアップ教室</li> <li>・男・団・Dandy</li> </ul>	<p>多度津町地域包括支援センター (電話：33-1138)</p> <p>【警報発令時の介護予防教室の中止について】 警報が発令されている場合は<b>中止になる可能性</b>があります。 詳細はお問い合わせください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひだまり講習会</li> <li>・ひだまり教室</li> </ul>	<p>多度津町シルバー人材センター (電話：33-4755)</p> <p>【警報発令時の介護予防教室の中止について】 警報が発令されている場合は<b>中止になる可能性</b>があります。 詳細はお問い合わせください。</p>

# 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

