

2025 月 冷護予防教室行事予定

1 土 2 日 3 月 文化の日 4 火 すまいるライフ教室 13:30~15:00 交流センター	В	曜	行事	時間	場所
3 月 文化の日	1	土			
4 火 すまいるライフ教室 13:30~15:00 交流センター	2	\Box			
5 水 カッピー教室 健康運動教室 男・団・Dandy 10:00~11:00 10:30~12:00 湯楽里 湯楽里 湯楽里 6 木 ぶち♪歌声広場 11:00~12:00 湯楽里 湯楽里 7 金 かいきいき健康体操 力くわく教室 13:00~14:30 13:30~14:30 湯楽里 多目的ホール 8 土 10:00~11:00 ラニイキタ体操 大ッピー教室 11:00~12:00 湯楽里 11:00~12:00 別楽里 0がまり絵教室 カッピー教室 10:00~11:30 11:00~12:00 別楽里 0がまりを流せンター 13:30~14:30 ひだまり 湯楽里 いきがい健康館 13 木 管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 別楽里 交流センター 別楽里 14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:00 10:30~12:00 別楽里 ひだまり 白方 別楽里 15 土 10:30~12:00 別楽里 別楽里 17 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 別楽里 湯楽里 17 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 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 13:30~15:00 空流センター	3	月	文化の日		
5 水 健康運動教室 男・団・Dandy 10:30~12:00 14:00~15:00 湯楽里 湯楽里 6 木 ぷち♪歌声広場 11:00~12:00 湯楽里 7 金 体いきいき健康体操 わくわく教室 13:00~14:30 湯楽里 13:30~14:30 8 土 9 日 10 月 ハッピー教室 チョイキタ体操 10:00~11:00 月 かんなで楽しく歌おう すまいるライフ教室 次流センター 湯楽里 10:00~12:00 湯楽里 10:00~12:00 11 火 カルなで楽しく歌おう すまいるライフ教室 10:30~12:00 13:30~15:00 湯楽里 いきがい健康館 13 木 高と体を元気にする体操教室 10:00~11:00 10:00~11:00 交流センター 湯楽里 14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:00 10:00~11:00 びだまり 自方 湯楽里 15 土 16 日 17 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 9目的ホール 18 火 ハッピー教室 すさいるライフ教室 10:30~12:00 13:30~14:30 湯楽里 9目的ホール 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 13:30~15:00 一回箇公民館 交流センター	4	火	すまいるライフ教室	13:30~15:00	交流センター
男・団・Dandy 14:00~15:00 湯楽里 11:00~12:00 湯楽里 13:00~14:30 38楽里 カくわく教室 13:00~14:30 38楽里 多目的ホール 10:00~11:00 交流センター 3:30~12:00 3:30~12:	5		ハッピー教室		豊原公民館
11:00~12:00 湯楽里 13:00~14:30 湯楽里 13:00~14:30 湯楽里 13:30~14:30 湯楽里 3:30~14:30 3=10.00~12:00 湯楽里 10:00~11:00 元まり 元ま		水	健康運動教室		湯楽里
7 金 体いきいき健康体操 わくわく教室 13:00~14:30			男 • 団 • Dandy	14:00~15:00	湯楽里
7 金 かくわく教室 13:30~14:30 多目的ホール 8 土 100~14:30 多目的ホール 9 日 10 月 ハッピー教室 チョイキタ体操 10:00~11:00 炭流センター 湯楽里 ひだまり 湯楽里 ないるライフ教室 11:00~12:00 湯楽里 いきがい健康館 10:30~12:00 湯楽里 いきがい健康館 10:30~14:30 12 水 和紙方ぎり絵教室 ハッピー教室 ハッピー教室 10:30~12:00 脳と体を元気にする体操教室 10:30~12:00 湯楽里 いきがい健康館 10:00~11:00 ☆流センター 脳と体を元気にする体操教室 10:00~11:00 白方 湯楽里 10:00~11:00 白方 湯楽里 10:00~12:00 湯楽里 10:00~12:00 別産 20:00 15 土 16 日 17 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 さくら倶楽部フォローアップ 10:30~12:00 湯楽里 多目的ホール 7ッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 四箇公民館 交流センター	6	木	ぷち♪歌声広場	11:00~12:00	湯楽里
10 10 月 ハッピー教室 10:00~11:00 交流センター 3楽里 10:00~12:00 3楽里 10:00~12:00 3楽里 10:00~12:00 3楽里 10:00~12:00 3楽里 10:00~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:30~12:00 3楽里 10:00~11:00 交流センター 10:00~11:00 交流センター 10:00~11:00 3楽里 10:00~11:00 3楽里 10:00~11:00 10:00~11:00 日方 10:00~12:00 3楽里 10:00~12:00 3※里 10:00~12:00 3:00~12:00	7	仝	体いきいき健康体操		湯楽里
9 日 10 月 ハッピー教室 チョイキタ体操 10:00~11:00 月 1:00~12:00 湯楽里 交流センター 湯楽里 11 火 みんなで楽しく歌おうすまいるライフ教室 10:00~11:30 月 2:00 日間:00~12:00 月 3:30~15:00 日間:00~12:00 月 3:30~14:30 日間:00~12:00 月 3:30~14:30 日間:00~11:00 月 3:30~14:30 日間:00~11:00 月 3:30~12:00 日間:00~11:00 月 3:30~12:00 日間:00~11:00 月 3:20~12:00 日間:00~11:00 月 3:20~12:00 日間:00~11:00 月 3:20~12:00 日間:00~11:00 月 3:20~12:00 日間:00~12:00		<u> </u>	わくわく教室	13:30~14:30	多目的ホール
10 月 ハッピー教室 チョイキタ体操 10:00~11:00 次流センター 湯楽里 10:00~12:00 湯楽里 交流センター フレだまり講習会 10:00~12:00 湯楽里 交流センター 3:30~15:00 交流センター 3:30~15:00 フェーター 3:30~14:30 いきがい健康館 13:30~12:00 3※里 いきがい健康館 13:30~12:00 3※里 いきがい健康館 13:30~12:00 3※里 いきがい健康館 10:00~11:00 フェーター 3※里 10:00~11:00 フェーター 3※里 10:00~11:00 フェーター 3※里 10:00~11:00 日	8	土			
10 月 チョイキタ体操 11:00~12:00 湯楽里	9				
11 大ヨイキタ体操	10		ハッピー教室		交流センター
11 火 みんなで楽しく歌おうすまいるライフ教室 11:00~12:00 20元センター 湯楽里 交流センター 12 水 和紙ちぎり絵教室 ハッピー教室 13:30~14:30 13:30~14:30 いきがい健康館 湯楽里 いきがい健康館 13 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 20:00~12:00 湯楽里 10:00~11:00 白方 30:00~12:00 10:00~12:00 月方 30:00~12:00 日方 30:00~12:00 日本 20:00 日		7	チョイキタ体操	11:00~12:00	湯楽里
12 水 和紙ちぎり絵教室 ハッピー教室 10:30~15:00 交流センター 湯楽里 いきがい健康館 13 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 14 金 ひだまり教室 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:30 10:00~11:00 ひだまり 白方 湯楽里 15 土 16 日 10:30~12:00 湯楽里 17 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 18 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			ひだまり講習会		ひだまり
12 水 和紙ちぎり絵教室 ハッピー教室 10:30~12:00 13:30~14:30 湯楽里 いきがい健康館 13 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 14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:30 10:00~11:00 11:00~12:00 ひだまり 白方 湯楽里 15 土 16 日 17 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 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 10:00~11:00 四箇公民館 交流センター	11	火	みんなで楽しく歌おう		湯楽里
12 水 ハッピー教室 13:30~14:30 いきがい健康館 13 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 別楽里 交流センター 湯楽里 14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:30 日方 別楽里 ひだまり 日方 別楽里 15 土 10:00~12:00 別楽里 湯楽里 17 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 日3:30~14:30 別条里 多目的ホール 別部のでは、 10:00~11:00 別第次目のでは、 10:00~11:00 別部のでは、 10:00~11:00 別部のでは			すまいるライフ教室	13:30~15:00	交流センター
13 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 14 金 ひだまり教室 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:30 10:00~11:00 11:00~12:00 ひだまり 白方 11:00~12:00 15 土 16 日 17 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 18 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	12	7k	1		
13 木 脳と体を元気にする体操教室 10:30~12:00 湯楽里 14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:30 10:00~11:00 11:00~12:00 ウだまり 白方 湯楽里 15 土 16 日 17 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 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 10:00~11:00 四箇公民館 交流センター	12	小			
10:30~12:00 湯楽皇 10:30~12:00 湯楽皇 10:00~11:30 ひだまり 白方 らせん流操体法 11:00~12:00 日方 湯楽里 10:30~12:00 日方 湯楽里 10:30~12:00 日本 11:00~12:00 日本 11:00~12:00 日本 10:30~12:00 日本 10:30~12:00 日本 10:30~14:30 日本 10:30~14:30 日本 10:00~11:00 日本	13	★	きてGOやってGOチョイキタ体操		
14 金 ハッピー教室 らせん流操体法 10:00~11:00 11:00~12:00 白方 湯楽里 15 土 16 日 17 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 18 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		1	脳と体を元気にする体操教室		湯楽里
15 土 11:00~12:00 湯楽里 16 日 10:30~12:00 湯楽里 17 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 湯楽里 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 四箇公民館 交流センター			ひだまり教室		ひだまり
15 土 16 日 17 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 湯楽里 多目的ホール 18 火 ハッピー教室 すまいるライフ教室 10:00~11:00 四箇公民館 交流センター	14				白方
16 日 17 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 18 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			らせん流操体法	11:00~12:00	湯楽里
17 月 ボディコンディショニング教室 10:30~12:00 湯楽里 3:30~14:30 多目的ホール 18 火	15	土			
1 / Pさくら倶楽部フォローアップ13:30~14:30多目的ホール1 8	16	\Box			
18 ソ パッピー教室 10:00~11:00 四箇公民館 13:30~15:00 交流センター 18 ソ でである でである 15:00 である 1	17	月	ボディコンディショニング教室		湯楽里
18 火 すまいるライフ教室 13:30~15:00 交流センター			さくら倶楽部フォローアップ	13:30~14:30	多目的ホール
9まいるフイノ教室 13.30~15.00 交流センター	18	火	ハッピー教室		四箇公民館
			すまいるライフ教室	13:30~15:00	交流センター
10 7 7 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	19	水	1	10:30~1200	湯楽里
男・団・Dandy 14.00~15.00 ////未主			-		
20 木 いきいき健康体操 10:30~12:00 湯楽里	20	木	いきいき健康体操		湯楽里
21 金 フットケア 10:30~12:00 湯楽里 13:30~14:30 名日かナール	24	金	フットケア		湯楽里
² かくわく教室 13:30~14:30 多目的ホール	<u> </u>		わくわく教室	13:30~14:30	多目的ホール
22 ±	22	土			
23 🖯	23				
24 月 振替休日	24	月	振替休日		
25 火 みんなで楽しく歌おう 11:00~12:00 湯楽里		火	みんなで楽しく歌おう	11:00~12:00	湯楽里

		すまいるライフ教室	13:30~15:00	交流センター
26	水	ハッピー教室	10:00~11:00	四箇公民館
		踊りのつどい	11:00~12:00	湯楽里
27	+	ハッピー教室	10:00~11:00	多目的ホール
2 1	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
28	金	チョイキタ体操	11:10~12:00	湯楽里
		ハッピー教室	13:30~14:30	健康館
29	土			
30				

問い合わせ先

・いきいき健康体操 ・健康運動教室	多度津町社会福祉協議会
・体いきいき健康体操・チョイキタ体操	(電話:32-8501)
・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	
らせん流操体法・ぷち♪歌声広場	【警報発令時の介護予防教室の中止について】
・和紙ちぎり絵教室・カレンダー作り	警報が発令されている場合は中止になる可能性があります。
みんなで楽しく歌おう・フットケア	詳細はお問い合わせください。
踊りのつどい	
・わくわく教室	多度津町地域包括支援センター
・きてGO やってGO チョイキタ体操	(電話:33-1138)
すまいるライフ教室	
・ハッピー教室・さくら俱楽部	【警報発令時の介護予防教室の中止について】
• さくら俱楽部フォローアップ教室	警報が発令されている場合は中止になる可能性があります。
・男・団・Dandy	詳細はお問い合わせください。
・ひだまり講習会	多度津町シルバー人材センター
・ひだまり教室	(電話:33-4755)
	【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中止になる可能性があります。
	詳細はお問い合わせください。











決めて安心ががりつけ屋

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

