

# 2025年12月 介護予防教室行事予定



日	曜	行 事	時 間	場 所
1	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
2	火	健康麻雀教室	10:30~12:00	湯楽里
3	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
4	木	ぷち♪歌声広場 さくら倶楽部	11:00~12:00 13:30~15:00	湯楽里 多目的ホール
5	金	体いきいき健康体操 わくわく教室	13:00~12:00 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
6	土			
7	日			
8	月	ハッピー教室 チョイキタ体操	10:00~11:00 11:00~12:00	交流センター 湯楽里
9	火	ひだまり講習会 みんなで楽しく歌おう	10:00~11:30 11:00~12:00	ひだまり 湯楽里
10	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 交流センター
11	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 さくら倶楽部	10:00~11:00 10:30~12:00 13:30~15:00	交流センター 湯楽里 多目的ホール
12	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
13	土			
14	日			
15	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
16	火			
17	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
18	木	いきいき健康体操 さくら倶楽部	10:30~12:00 13:30~15:00	湯楽里 多目的ホール
19	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
20	土			
21	日			
22	月	健康麻雀教室 ハッピー教室	10:30~12:00 13:30~14:30	湯楽里 交流センター
23	火	ハッピー教室 みんなで楽しく歌おう	10:00~11:00 11:00~12:00	四箇公民館 湯楽里
24	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
25	木	ハッピー教室 きてGOやってGOチョイキタ体操	10:00~11:00 10:00~11:00	多目的ホール 交流センター

		さくら倶楽部	13:30~15:00	多目的ホール
26	金	チョイキタ体操 ハッピー教室	11:10~12:00 13:30~14:30	湯楽里 健康館
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水	大晦日		

### 問い合わせ先

- ・いきいき健康体操 ・健康運動教室
- ・体いきいき健康体操・チョイキタ体操
- ・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
- ・らせん流操体法・ぱち♪歌声広場
- ・和紙ちぎり絵教室・カレンダー作り
- ・みんなで楽しく歌おう・フットケア
- ・踊りのつどい・健康麻雀教室

多度津町社会福祉協議会  
(電話: 32-8501)

【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。

- ・わくわく教室
- ・きて GO やって GO チョイキタ体操
- ・すまいるライフ教室
- ・ハッピー教室
- ・さくら倶楽部
- ・さくら倶楽部フォローアップ
- ・男・団・Dandy

多度津町地域包括支援センター  
(電話: 33-1138)

【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。

- ・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)

【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。



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

