

10月 2026

介護予防教室行事予定

日	曜	行 事	時 間	場 所
1	木	ぷち♪歌声広場 ハッピー教室	11:00~12:00 13:30~14:30	湯楽里 白方公民館
2	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
3	土			
4	日			
5	月	チョイキタ体操 にこにこ脳トレ体操	11:00~11:35 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
6	火			
7	水	健康運動教室 Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
8	木	脳と体を元気にする体操教室	10:30~12:00	湯楽里
9	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
10	土			
11	日			
12	月	スポーツの日		
13	火	ひだまり講習会 きてGOやってGOチョイキタ体操 みんなで楽しく歌おう	10:00~11:30 10:00~11:00 11:00~12:00	ひだまり 交流センター 湯楽里
14	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 いきがい健康館
15	木	いきいき健康体操	10:30~12:00	湯楽里
16	金	ひだまり教室 チョイキタ体操 わくわく教室	10:00~11:30 11:00~11:35 13:30~14:30	ひだまり 湯楽里 多目的ホール
17	土			
18	日			
19	月	ボディコンディショニング教室 にこにこ脳トレ体操	10:30~12:00 13:30~14:30	湯楽里 多目的ホール
20	火	ハッピー教室	10:00~11:00	四箇公民館
21	水	カレンダー作り Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
22	木	ハッピー教室	10:00~11:00	多目的ホール
23	金	楽楽体操 ハッピー教室	13:00~14:30 13:30~14:30	湯楽里 いきがい健康館
24	土			
25	日			
26	月	ハッピー教室	13:30~14:30	交流センター
27	火	みんなで楽しく歌おう	11:00~12:00	湯楽里

28	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	
29	木				
30	金				
31	土				

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・ぷち♪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 ・踊りのつどい ・楽楽体操	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 ・にこにこ脳トレ体操 ・ハッピー教室 ・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。

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

