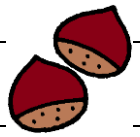


2026 11月 介護予防教室行事予定









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

25	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
26	木	ハッピー教室 フットケア	10：00～11：00 10：30～14：00	多目的ホール 湯楽里
27	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
28	土			
29	日			
30	月			



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・フットケア ・踊りのつどい　・健幸教室　・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 ・チョイキタスペシャルデー ・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