

# 2026 6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	10:30~12:00	湯楽里
2	火	ココカラ☆アクティブライフ塾	13:30~15:00	交流センター
3	水	健康運動教室 Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
4	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
5	金	体いきいき健康体操 わくわく教室	13:30~14:30 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 11:00~11:35	交流センター 湯楽里
9	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 ココカラ☆アクティブライフ塾	10:00~11:30 10:00~11:00 11:00~12:00 13:30~15:00	ひだまり 交流センター 湯楽里 交流センター
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 いきがい健康館
11	木	脳と体を元気にする体操教室	10:30~12:00	湯楽里
12	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 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
16	火	ハッピー教室 ココカラ☆アクティブライフ塾	10:00~11:00 13:30~15:00	四箇公民館 交流センター
17	水	カレンダー作り 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	10:30~12:00	湯楽里
19	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
20	土			
21	日			
22	月	健幸教室 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	みんなで楽しく歌おう ココカラ☆アクティブライフ塾	11:00~12:00 13:30~15:00	湯楽里 交流センター

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 フットケア	10:00~11:00 10:30~14:00	多目的ホール 湯楽里
26	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
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	チョイキタスペシャルデー ココカラ☆アクティブライフ塾	10:00~11:00 13:30~15:00	交流センター 交流センター



## 問い合わせ先

<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき健康体操</li> <li>・健康運動教室</li> <li>・体いきいき健康体操</li> <li>・脳と体を元気にする体操教室</li> <li>・楽楽体操</li> <li>・ボディコンディショニング教室</li> <li>・和紙ちぎり絵教室</li> <li>・カレンダー作り</li> <li>・踊りのつどい</li> <li>・チョイキタ体操</li> <li>・ぶち♪歌声広場</li> <li>・みんなで楽しく歌おう</li> <li>・楽楽体操</li> <li>・らせん流操体法</li> <li>・健幸教室</li> <li>・フットケア</li> </ul>	<p>多度津町社会福祉協議会</p> <p>(電話：32-8501)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココカラ☆アクティブライフ塾</li> <li>・わくわく教室</li> <li>・にここ脳トレ体操</li> <li>・チョイキタスペシャルデー</li> <li>・きてGOやってGOチョイキタ体操</li> <li>・ハッピー教室</li> <li>・Dandy</li> </ul>	<p>多度津町地域包括支援センター</p> <p>(電話：33-1138)</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</p> <p>(電話：33-4755)</p>



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

