



2026 7月介護予防教室行事予定

日	曜	行 事	時 間	場 所
1	水	健康運動教室 Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
2	木	ぶち♪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
3	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
4	土			
5	日			
6	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
7	火	ココカラ☆アクティブライフ塾	13:30~15:00	交流センター
8	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
9	木	脳と体を元気にする体操教室	10:30~12:00	湯楽里
10	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
11	土			
12	日			
13	月	ハッピー教室	10:00~11:00	交流センター
14	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
15	水	カレンダー作り Dandy	10:30~12:00 14:00~15:00	湯楽里 湯楽里
16	木	いきいき健康体操	10:30~12:00	湯楽里
17	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
18	土			
19	日			
20	月	海の日		
21	火	ハッピー教室	10:00~11:00	四箇公民館
22	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
23	木	ハッピー教室	10:00~11:00	多目的ホール
24	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

25	土			
26	日			
27	月	ハッピー教室	13:30~14:30	交流センター
28	火	みんなで楽しく歌おう	11:00~12:00	湯楽里
29	水			
30	木			
31	金			



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 ・楽楽体操 ・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 ・みんなで楽しく歌おう ・らせん流操体法 ・ぶち♪歌声広場 ・カレンダー作り ・踊りのつどい ・和紙ちぎり絵教室	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 ・にこにこ脳トレ体操 ・ハッピー教室 ・Dandy ・ココカラ☆アクティブライフ塾	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



