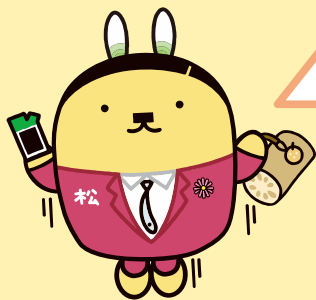


松茂町地域包括支援センターだより

令和8年
春号

新年度開幕✳️元気づくり教室にぜひご参加ください★



申込多数の場合は
抽選とさせていただきます。

申込期間
4月6日(月)～
4月15日(水)

対象
松茂町在住の
65歳以上の方

いずれの教室も
参加費無料
(申込み必須)

電話もしくは窓口でお申し込みください。(※先着順ではございません)

通年
開講

元気体操教室

運動習慣をつけて、健康寿命を延ばしましょう。
場所:いずれも保健相談センター2階 多目的ホール

	定員	開催日	時間
3 B 体操教室	(40)	毎月第1木曜日	13:30～14:45 (初回5月7日)
笑いヨガ教室	(40)	毎月第2木曜日	13:30～14:45 (初回5月14日)
介護予防体操教室	(30)	毎月第3木曜日	13:30～14:45 (初回5月21日)
レクリエーショントレーニング	(20)	毎月第4木曜日	13:30～14:45 (初回5月28日)
チャレンジ! 太極拳教室	(50)	毎週火曜日	10:00～11:15 (初回4月21日)

医師から運動制限を受けている方は、元気体操教室の参加をお控えください。
祝日や施設都合等により、教室のお休みや振り替えの可能性があります。ご了承ください。

4月～
6月

脳わくわく・若返りトレーニング講座

簡単な操作のゲームなどを通して、脳を活性化しましょう。(定員各20名)

時間 10時～11時

場所 松茂町総合会館 2階会議室1

Aコース(金曜日) 全6回

開催日: 4月24日、5月1日、5月22日、
5月29日、6月5日、6月26日

Bコース(木曜日) 全6回

開催日: 4月23日、4月30日、5月14日、
5月28日、6月11日、6月25日

5月～
9月

音楽サロン講座

みんなで歌ったり、演奏したり、リズムに乗って身体を動かしたり、音楽を楽しみながら介護予防に取り組みます(定員25名)

時間 10時～11時30分

場所 保健相談センター
2階多目的ホール

開催日 月2回(祝日を除く月曜日)全10回
5月11日、5月25日、6月8日、
6月15日、7月6日、7月13日、
8月3日、8月31日、9月14日、
9月28日

お申し込み・お問い合わせ (受付時間: 8時30分から17時まで)

松茂町地域包括支援センター

☎ 088-683-4566