

地域包括支援センターだより【お申込み・お問い合わせ ☎33-1138】

令和7年度
教室の
ご案内

最幸のカラダづくりをはじめよう!



65歳からの健康づくり・介護予防教室

多度津町にお住まいの65歳以上の方ならご参加できます

すまいるライフ教室

毎週
火
曜日

日時 13:30～15:00

1コース (9/2～11/25)

2コース (1/6～3/24)

会場 地域交流センター

内容 コンディショニング

(筋肉を整えて体幹を強化し、姿勢を改善、
日常動作をスムーズにする体操です)

講師 ボディケアプランニング講師

定員
15名

さくら倶楽部

毎週
木
曜日

日時 13:30～15:00

1コース (5/22～8/7)

2コース (12/4～2/26)

会場 町民健康センター

内容 シナプソロジー

(普段なれない動きで脳を活性化。スパイスアップで
脳をよみがえらせる、笑顔あふれるプログラムです)

講師 たくまシーマックス講師

定員
10名

★1コースごとに1回、町民健康センター2階
クッキングルームで調理実習をします。

各教室(12回コース) 申込必要
同時申込OK! 参加費無料