

介護予防教室「わくわくライフ」

申込不要

どなたでもご参加いただける介護予防教室を各地区で実施します。
申込不要で、お住いの地区に関わらず、何回でもご参加いただけます。

対象者

さぬき市在住のおおむね65歳以上の方
ただし、ご家族の方等介護予防に興味のある方は、
年齢に関わらず、お気軽にご参加ください。

会場

日程は毎月広報さぬきにも掲載しています。

地区	場 所	曜 日	時 間	講 師
津田	津田多目的研修集会施設	第4火	午前10時～11時半	社協
	津田公民館 北山分館	第2水	午後1時半～3時	石田
大川	大川公民館	第4水	午後1時半～3時	森
	大川コミュニティセンター	第1木	午前10時～11時半	石田
志度	志度公民館	第3火	午前10時～11時半	尾野
	志度武道館	第3金	午後1時半～3時	社協
	志度公民館 末分館	第1金	午後1時半～3時	社協
	生涯学習館	第2火	午後1時半～3時	社協
	鴨部ふれあいプラザ	第2金	午前10時～11時半	社協
	小田ふれあいプラザ	第4月	午前10時～11時半	社協
寒川	寒川ふれあいプラザ	第1木	午前10時～11時半	社協
	旧神前小学校の北 特別教室棟	第2木	午前10時～11時半	社協
長尾	造田ふれあいプラザ	第3月	午後1時半～3時	木内
	長尾公民館	第1水	午前10時～11時半	松原
	辛立文化センター	第4木	午前10時～11時半	社協
	長尾公民館 前山分館	第3木	午前10時～11時半	社協

※祝日や悪天候、講師都合等により、中止や日程変更をする場合があります。

講師紹介

座って出来るストレッチや
筋力アップの運動・お口の
体操・認知症予防を楽しく行う
元気な体づくりの教室です♪



さぬき市社会福祉協議会キャラクター
「ふっきーちゃん」

社会福祉協議会

高松協同病院でリハビリを担当しています。
運動に興味はあるけど始めるきっかけが無い方・
継続が苦手な方も、日常生活に取り入れやすい
簡単な運動やストレッチ等をお伝えしますので、
ぜひ一緒に楽しみましょう！



理学療法士(高松協同病院)
尾野 慎弥 先生



理学療法士(高松協同病院)
松原 匡佑 先生

元気が一番！
ストレッチや筋トレ、
レクリエーションで
体とともに心も
元気になりましょう！



健康運動指導士
(香川県運動推進協会)
石田 佳二 先生

参加して「良かったー！」と
言っていたけるよう、
身体が喜ぶ体操を
お届けしたいと思います♪
よろしくお願いします！



マスターコンディショニングインストラクター
(香川県運動推進協会)
木内 ひとみ 先生

身体をさすることから
始めましょう！
心もいっしょに軽くなります。
さあ一緒に楽しみながら
身体を動かしていきましょう。



健康運動指導士
(香川県運動推進協会)
森 明美 先生