

運動強度 1 → 2 → 3 → 4 の順で運動量が多く、筋肉への負荷が高くなります。しっかりと身体を動かして、心も体もスッキリ！楽しい時間を過ごしましょう。

## 運動強度 1

### ねこまん体操くらび

楽しく運動やレクリエーションがしたい方に

【内容】ストレッチ・筋力低下予防体操(座位中心・頭の体操を含む)、レクリエーションゲーム  
【定員】各30名



健康運動指導士  
石田 佳二 先生

《津田教室》

【場所】津田保健センター 2階  
【日程】月2回 月曜日(週は不定期)  
【時間】午前10時～11時半

《寒川教室》

【場所】椿の庄さんがわ  
【日程】月2回 月曜日(週は不定期)  
【時間】午後1時半～3時



じゆうかびん

## 運動強度 2

### げんき貯筋くらび

基礎からじっくり運動したい方に

【内容】ストレッチ・筋力の維持向上のための体操(座位中心・頭の体操を含む)  
【定員】各30名  
【備考】上靴持参



健康運動指導士  
山根 和子 先生

《志度教室》

【場所】志度公民館  
【日程】月2回 第1・3火曜日  
【時間】午後1時半～3時

《辛立教室》

※一部、寒川農村環境改善センターで実施  
【場所】辛立文化センター  
【日程】月2回 第2・4火曜日  
【時間】午後1時半～3時



じゆうかびん

## 運動強度 3

### 筋運アップくらび

しっかり筋力をアップさせたい方に

【内容】筋力アップ体操(立位・座位)、ヨガマットを用いた仰向けでのストレッチ  
【定員】30名  
【備考】上靴、ヨガマット持参



健康運動指導士  
中村 麻紀 先生

【場所】寒川農村環境改善センター  
【日程】月2回 第2・4水曜日  
【時間】午後1時半～3時



## 運動強度 4

### ファイティング・ビート

【内容】ボクシングの動き(パンチ・ステップ)を基にした全身のエクササイズ  
【定員】15名程度  
【備考】上靴持参  
保険料600円/年

40歳以上の方が  
参加可能!



理学療法士  
松本 健嗣 先生

【場所】長尾公民館  
【日程】月1回 第4金曜日  
【時間】午後2時半～3時半



## 対象者

※右記すべてを  
満たしている方

- ・さぬき市在住の65歳以上の方
- ・要介護認定を受けていない または 要支援1・2で通所系サービス(デイサービス・通所リハビリ)・訪問系サービス(ヘルパー・訪問リハビリ等)を利用していない方

## 留意事項

令和8年4月～令和9年3月末までの1年を通して  
いずれか1つの教室に申し込むことが出来ます。  
令和9年度は、新規の方が優先となります。

## 申込方法

申込受付期間は**広報さぬき3月号**に掲載  
**電話申込**(0879-26-9931)または  
右の**専用logoフォーム**で申込  
申込多数の場合は抽選となります。



<https://logoform.jp/f/FrxgS>