

## 閉じこもり予防教室のご案内

～仲間と一緒に楽しく過ごしませんか～

おおむね65歳以上の方を対象に、閉じこもり予防、健康維持を目的として、各市民館等を利用して開催しています。レクリエーションや季節の行事、作品作り、地域との交流等を取り入れ、楽しく過ごしています。



地区	会場	名称	開催曜日・時間	問合せ先	
田原	中部市民館	さくら会	第2金曜日 9:30～11:30	あつみの郷 ☎22-0283 担当/村田	
	衣笠市民館	ささゆり会	第1水曜日 9:30～11:30		
	童浦市民館	あかね会	第2火曜日 9:30～11:30		
	南部市民館	藤尾会	第2水曜日 9:30～11:30		
	東部市民館分館	あかつき会	第1火曜日 9:30～11:30		
	田原	神戸市民館	のぞみ会	①第1火曜日 9:30～11:30 ②第3火曜日 11:00～14:30	①田原市高齢福祉課 ☎23-3217  ②田原福寿園 ☎27-0008 担当/伊藤、渡邊
		漆田一区公民館	なごみ会	①第2火曜日 9:30～11:30 ②第4火曜日 11:00～14:30	
		大草市民館	わか草会	①第2金曜日 9:30～11:30 ②第4火曜日 11:00～14:30	
		六連市民館	日の出会	①第2金曜日 13:30～15:30 ②第4金曜日 11:00～14:30	
	赤羽根	野田市民館	なのはな会	第4水曜日 13:30～15:30	田原市社会福祉協議会 介護予防携帯 ☎090-6585-5530 担当/福井
高松市民館		よつば会	第1水曜日 13:30～15:30		
赤羽根市民館		さつき会	第3水曜日 9:30～11:30		
赤西公民館		なかよし会	第2水曜日 9:30～11:30		
若戸市民館		わかば会	第2水曜日 13:30～15:30		
渥美	池尻集会場	みなと会	第4水曜日 9:30～11:30		
	泉市民館	いきいき会	第1水曜日 9:30～11:30		
	和地市民館	さわやか会	第2木曜日 9:30～11:30		
	堀切市民館	なぎさ会	第3水曜日 13:30～15:30		
	福江市民館	しあわせ会	第3木曜日 9:30～11:30		
	あつみライフランド	ひだまり会	第4木曜日 9:30～11:30		
	清田市民館	ふれあい会	第1木曜日 9:30～11:30		
	中山市民館	ほほえみ会	第2・4金曜日 9:30～11:30		
亀山市民館	にこにこ会	第2・4木曜日 9:30～11:30			
伊良湖市民館	ひまわり会	第2・4金曜日 13:30～15:30	渥美福寿園高齢者支援センター ☎32-1788 担当/青木、河合		

開催曜日・時間は変更となる場合があります。

## 筋力トレーニング教室のご案内

～仲間と一緒に楽しく運動しませんか～

おおむね65歳以上の方を対象に、足腰を丈夫にすることを目的として、各市民館等を利用して開催しています。主にストレッチやボール等を使った運動、筋力トレーニング等を実施しています。



地区	会場	名称	開催曜日・時間	問合せ先
田原	野田市民館	パワフル教室	第2・4水曜日 10:00～11:30	田原市社会福祉協議会 介護予防携帯 ☎090-6585-5530 担当/福井
赤羽根	高松市民館	さわやか体操教室	第2・4火曜日 10:00～11:30	
	一色集会場	たんぽぽの会	第2・4木曜日 10:00～11:30	
	赤羽根市民館	なみのり会	第1・3水曜日 13:30～15:00	
	赤西公民館	なかよし体操教室	第2・4水曜日 13:30～15:00	
	若戸市民館	みどり会	第2・4水曜日 10:00～11:30	
	池尻集会場	くろしお運動教室	第1・3水曜日 10:00～11:30	
渥美	福江市民館	青空体操教室	第1・3金曜日 10:00～11:30	
	あつみライフランド	なでしこの会	第1・3木曜日 10:00～11:30	
	清田市民館	健美会	第2・4金曜日 10:00～11:30	
	中山市民館	太陽の会	第1・3火曜日 13:30～15:00	
小中山総合会館	ハギク草の会	第2・4木曜日 10:00～11:30		

開催曜日・時間は変更となる場合があります。

閉じこもり予防教室・筋力トレーニング教室に参加したい方は、上記問合せ先までご連絡ください。