



# 令和5年度 介護予防教室の日程 (令和5年10~12月)

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症等の感染が拡大している際は、教室時間を短縮する場合があります。

地区公民館“らくらく教室” (運動強度 弱)					かんたん 体操 (強度 中)	貯筋 教室 (強度 やや強)	プール	
○：医療・介護・福祉出張相談								
場所	人権啓発センター(人) / 中央公民館 3階講堂(中)	滋野 コミュニティーセン ター (2階)	祢津 公民館 (2階)	和 コミュニティー センター (2階)	北御牧 公民館 (2階)	武道館 (柔道場)	武道館 (剣道場)	温泉 アクティブ センター
時間	毎週水曜 午前10時 ~11時	毎週火曜 午前10時 ~11時	毎週水曜 午後2時 ~3時	毎週月曜 午前10時 ~11時	毎週金曜 午前10時 ~11時	第1・3木曜 午後2時 ~3時	第2・4火曜 午後2時 ~3時	毎週金曜 午後2時00分 ~ 午後2時30分
10月	4日(人) 11日(人) 18日(人) 25日(人)	3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日	2日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	5日 19日	10日 24日	6日 13日 20日 27日
11月	1日(人) 8日(人) 15日(人) 22日(中) 29日(人)	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日	10日 17日 24日	2日 16日	14日 28日	3日(祝) 10日 17日 24日
12月	6日(人) 13日(人) 20日(人) 27日(人)	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日	7日 21日	12日 26日	1日 8日 15日 22日

【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000



# 令和5年度 介護予防教室の日程 (令和6年1~3月)

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症等の感染が拡大している際は、教室時間を短縮する場合があります。

<b>地区公民館“らくらく教室”</b> (運動強度 弱) ○：医療・介護・福祉出張相談					かんたん 体操 (強度 中)	貯筋 教室 (強度 やや強)	プール	
場所	人権啓発センター(人) / 中央公民館 3階講堂(中)	滋野 コミュニティーセン ター (2階)	祢津 公民館 (2階)	和 コミュニティー センター (2階)	北御牧 公民館 (2階)	武道館 (柔道場)	武道館 (剣道場)	温泉 アクティブ センター
時間	毎週 <b>水</b> 曜 午前 <b>10</b> 時 ~11時	毎週 <b>火</b> 曜 午前 <b>10</b> 時 ~11時	毎週 <b>水</b> 曜 午後 <b>2</b> 時 ~3時	毎週 <b>月</b> 曜 午前 <b>10</b> 時 ~11時	毎週 <b>金</b> 曜 午前 <b>10</b> 時 ~11時	第1・3 <b>木</b> 曜 午後 <b>2</b> 時 ~3時	第2・4 <b>火</b> 曜 午後 <b>2</b> 時 ~3時	毎週 <b>金</b> 曜 午後 <b>2</b> 時 <b>00</b> 分 ~ 午後 <b>2</b> 時 <b>30</b> 分
1月	○10日(人) 17日(人) 24日(中) 31日(人)	○9日 16日 23日 30日	10日 17日 ○24日 31日	○15日 22日 29日	12日 ○19日 26日	18日	9日 23日	12日 19日 26日
2月	○7日(人) 14日(人) 21日(人) 28日(人)	6日 ○13日 20日 27日	7日 14日 21日 ○28日	5日 ○19日 26日	2日 9日 ○16日	1日 15日	13日 27日	2日 9日 16日 23日(祝)
3月	○6日(人) 13日(人) 27日(人)	5日 ○12日 19日 26日	6日 13日 ○27日	4日 11日 ○18日 25日	1日 8日 ○15日 22日 29日	7日 21日	12日 26日	1日 8日 15日 22日 29日

【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000