

令和7年度

介護予防教室日程表

4～6月

《対象》65歳以上の東御市民

《申込》不要

教室名	らくらく教室					かんたん 体操	貯筋教室	男前！ 健康運動教室	水中運動 教室
特徴	楽しく無理せず運動習慣を身に付けましょう 【強度 弱】					全身の筋肉のバラン スを整えて転倒予防 【強度 中】	筋力トレーニングで筋肉 を「貯め」ましょう 【強度 やや強】	男性限定！運動や交流 を通じてフレイル予防 を目指します	関節に優しい全身運動 【持ち物】水着、タオル ※入館料（1,200円） が必要です
場所	勤労者会館 または 人権啓発 センター（人）	滋野コミュニ ティセンター	祢津 公民館	和コミュニティ センター	北御牧 公民館	総合福祉センター 2階	総合福祉センター 3階 ※お持ちの方はヨガマット をご持参ください	総合福祉センター 2階	温泉アクティヴ センター
時間	毎週水曜 10：00 ～ 11：00	毎週火曜 10：00 ～ 11：00	毎週水曜 14：00 ～ 15：00	毎週月曜 10：00～ 11：00 ※祝日は火曜 に振替	毎週金曜 10：00 ～ 11：00	第1・第3木曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4火曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4土曜 10：00 ～ 11：00	金曜（月4回） 14：00 ～ 14：30
4月	2日	1日	2日	7日	4日	3日 Inbody測定実施	8日 Inbody測定実施	12日	4日
	9日	8日	9日	14日	11日				11日
	16日	15日	16日	21日	18日				18日
	23日	22日	23日	28日	25日	17日	22日	26日	25日
	30日		30日						
5月	7日	13日	7日	12日	2日	1日	13日	10日	2日
	14日	20日	14日	19日	9日				16日
	21日	27日	21日	26日	16日				23日
	28日（人）		28日		23日	15日	27日 ※武道館で開催	24日	30日
					30日				
6月	4日	3日	4日	2日	6日	5日	10日	14日	6日
	11日	10日	11日	9日	13日				13日
	18日	17日	18日	16日	27日				20日
	25日	24日	25日	23日		19日	24日	28日	27日
				30日	（20日はお休み）				

令和7年度 介護予防教室日程表 7～9月

《対象》65歳以上の東御市民

《申込》不要

教室名	らくらく教室					かんたん 体操	貯筋教室	男前！ 健康運動教室	水中運動 教室
特徴	楽しく無理せず運動習慣を身に付けましょう 【強度 弱】					全身の筋肉のバラン スを整えて転倒予防 【強度 中】	筋力トレーニングで筋肉 を「貯め」ましょう 【強度 やや強】	男性限定！運動や交流 を通じてフレイル予防 を目指します	関節に優しい全身運動 【持ち物】水着、タオル ※入館料（1,200円） が必要です
場所	勤労者会館 または 人権啓発 センター（人）	滋野コミュニ ティセンター	祢津 公民館	和コミュニティ センター 多目的または 研修室（研）	北御牧 公民館	総合福祉センター 2階	総合福祉センター 3階 ※お持ちの方はヨガマット をご持参ください	総合福祉センター 2階	温泉アクティブ センター
時間	毎週水曜 10：00 ～ 11：00	毎週火曜 10：00 ～ 11：00	毎週水曜 14：00 ～ 15：00	毎週月曜 10：00～ 11：00 ※祝日は火曜 に振替	毎週金曜 10：00 ～ 11：00	第1・第3木曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4火曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4土曜 10：00 ～ 11：00	金曜（月4回） 14：00 ～ 14：30
7月	2日	1日	2日	7日	4日	3日	8日	12日	4日
	9日	8日	9日	14日	11日				11日
	16日	15日	16日	22日（火・研）	18日	17日	22日	26日	18日
	23日	22日	23日	28日	25日				25日
	30日（人）	29日	30日						
8月	6日	5日	6日	4日	1日	7日	26日	9日	1日
	20日	19日	20日	18日	8日				8日
	27日	26日	27日	25日	22日	21日		23日	22日
					29日				29日
9月	3日	2日	3日	1日	5日	4日	9日	13日	5日
	10日	9日	10日	8日	12日				12日
	17日	16日	17日	16日（火）	19日	18日		27日	19日
	24日		24日	22日	26日				26日
		（30日はお休み）		29日					

令和7年度 介護予防教室日程表 10～12月《対象》65歳以上の東御市民 《申込》不要

教室名	らくらく教室					かんたん 体操	貯筋教室	男前！ 健康運動教室	水中運動 教室
特徴	楽しく無理せず運動習慣を身に付けましょう 【強度 弱】					全身の筋肉のバラン スを整えて転倒予防 【強度 中】	筋力トレーニングで筋肉 を「貯め」ましょう 【強度 やや強】	男性限定！運動や交流 を通じてフレイル予防 を目指します	関節に優しい全身運動 【持ち物】水着、タオル ※入館料（1,200円） が必要です
場所	勤労者会館 または 人権啓発 センター（人）	滋野コミュニ ティセンター	祢津 公民館	和コミュニティ センター 多目的または 研修室（研）	北御牧 公民館	総合福祉センター 2階	総合福祉センター 3階 ※お持ちの方はヨガマット をご持参ください	総合福祉センター 2階	温泉アクティブ センター
時間	毎週水曜 10：00 ～ 11：00	毎週火曜 10：00 ～ 11：00	毎週水曜 14：00 ～ 15：00	毎週月曜 10：00～ 11：00 ※祝日は火曜 に振替	毎週金曜 10：00 ～ 11：00	第1・第3木曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4火曜 14：00 ～ 15：00	第2・第4土曜 10：00 ～ 11：00	金曜（月4回） 14：00 ～ 14：30
10月	1日	7日	1日	6日（測定）	3日	2日	14日（測定）	11日	3日
	8日	14日（測定）	8日	14日（火・研）	10日				10日
	15日	21日	15日	20日	17日	16日（測定）	28日		17日
	22日	28日	22日	27日	31日（測定）				24日
	29日（測定）		29日		（24日はお休み）				
11月	5日	4日	5日	4日（火）	7日	6日	11日	8日	7日
	12日	11日	12日（測定）	10日	14日				14日
	19日	18日	19日	17日	21日	20日	25日 ※武道館で開催	22日（測定）	21日
	26日	25日	26日	25日（火・研）	28日				28日
12月	3日	2日	3日	1日	5日	4日	9日	13日	5日
	10日	9日	10日	8日	19日				12日
	17日	16日	17日	15日	26日	18日	23日	27日	19日
	24日	23日	24日	22日					26日
					（12日はお休み）				

令和7年度

介護予防教室日程表

1～3月

《対象》65歳以上の東御市民

《申込》不要

教室名	らくらく教室					かんたん 体操	貯筋教室	男前！ 健康運動教室	水中運動 教室
特徴	楽しく無理せず運動習慣を身に付けましょう 【強度 弱】					全身の筋肉のバラン スを整えて転倒予防 【強度 中】	筋力トレーニングで筋肉 を「貯め」ましょう 【強度 やや強】	男性限定！運動や交流 を通じてフレイル予防 を目指します	関節に優しい全身運動 【持ち物】水着、タオル ※入館料（1,200円） が必要です
場所	勤労者会館 または 人権啓発 センター（人）	滋野コミュニ ティセンター	祢津 公民館	和コミュニティ センター	北御牧 公民館	総合福祉センター 2階	総合福祉センター 3階 ※お持ちの方はヨガマット をご持参ください	総合福祉センター 2階	温泉アクティブ センター
時間	毎週水曜 10:00 ～ 11:00	毎週火曜 10:00 ～ 11:00	毎週水曜 14:00 ～ 15:00	毎週月曜 10:00～ 11:00 ※祝日は火曜 に振替	毎週金曜 10:00 ～ 11:00	第1・第3木曜 14:00 ～ 15:00	第2・第4火曜 14:00 ～ 15:00	第2・第4土曜 10:00 ～ 11:00	金曜（月4回） 14:00 ～ 14:30
1月	7日	6日	7日	5日	9日	15日	13日	10日	9日
	14日	13日	14日	13日(火)	16日				16日
	21日	20日	21日	19日	23日		27日	24日	23日
	28日	27日	28日	26日	30日				30日
2月	4日(人)	3日	4日	2日	6日	5日	10日	14日	6日
	18日(人)	10日	18日	9日	13日				13日
	25日(人)	17日	25日	16日	20日	19日	24日 ※武道館で開催	28日	20日
		24日		24日(火)	27日				27日
3月	4日(人)	3日	4日	2日	6日	5日	10日	14日	6日
	11日(人)	10日	11日	9日	13日				13日
	18日(人)	17日	18日	16日	27日	19日 Inbody測定実施	24日 Inbody測定実施	28日 Inbody測定実施	27日
	25日	31日	25日	30日					
		(24日はお休み)		(23日はお休み)					