

# 令和8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<br>【強度 弱】 |                     |                     |                                  |                     | 全身の筋肉のバランスを整えて転倒予防<br>【強度 中】 | 筋力トレーニングで筋肉を「貯め」しましょう<br>【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<br>【持ち物】水着、タオル<br>※入館料（1,320円）が必要です |
| 場所  | 中央公民館<br>または<br>勤労者会館<br>(勤)   | 滋野コミュニティセンター        | 柗津公民館               | 和コミュニティセンター<br>多目的ホール            | 北御牧公民館              | 総合福祉センター<br>2階               | 総合福祉センター<br>3階<br>※お持ちの方はヨガマット<br>をご持参ください | 総合福祉センター<br>2階             | 温泉アクティブセンター                                    |
| 時間  | 毎週水曜<br>10:00～11:00            | 毎週火曜<br>10:00～11:00 | 毎週水曜<br>14:00～15:00 | 毎週月曜<br>10:00～11:00<br>※祝日は火曜に振替 | 毎週金曜<br>10:00～11:00 | 第1・第3木曜<br>14:00～15:00       | 第2・第4火曜<br>14:00～15:00                     | 第2・第4土曜<br>10:00～11:00     | 金曜(月4回)<br>14:00～14:30                         |
| 4月  | 1日(勤)                          | 7日                  | 1日                  | 6日                               | 3日                  | 2日                           | 14日  | 11日                        | 3日   |
|     | 8日                             | 14日                 | 8日                  | 13日                              | 10日                 |                              |  |                            | 10日  |
|     | 15日                            | 21日                 | 15日                 | 20日                              | 17日                 |                              |  |                            | 17日  |
|     | 22日                            | 28日                 | 22日                 | 27日                              | 24日                 |                              |  |                            | 24日  |
| 5月  | 13日                            | 12日                 | 13日                 | 11日                              | 1日                  | 7日                           | 12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                              | 15日                 |                              |  |                            | 15日  |
|     |                                |                     |                     |                                  | 22日                 |                              |  |                            | 22日  |
| 6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                 | 15日                              | 26日                 |                              |  |                            | 19日  |
|     | 24日                            | 23日                 | 24日                 | 22日                              |                     |                              |  |                            | 26日  |
|     |                                | 30日                 |                     | 29日                              | (19日はお休み)           |                              |  |                            |  |

# 令和8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<br>【強度 弱】 |                     |                     |                                  |                     | 全身の筋肉のバランスを整えて転倒予防<br>【強度 中】 | 筋力トレーニングで筋肉を「貯め」ましょう<br>【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<br>【持ち物】水着、タオル<br>※入館料（1,320円）が必要です |
| 場所  | 中央公民館<br>または<br>勤労者会館<br>(勤)   | 滋野コミュニティセンター        | 柘津公民館               | 和コミュニティセンター<br>多目的ホール            | 北御牧公民館              | 総合福祉センター<br>2階               | 総合福祉センター<br>3階<br>※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<br>2階             | 温泉アクティブセンター                                    |
| 時間  | 毎週水曜<br>10:00～11:00            | 毎週火曜<br>10:00～11:00 | 毎週水曜<br>14:00～15:00 | 毎週月曜<br>10:00～11:00<br>※祝日は火曜に振替 | 毎週金曜<br>10:00～11:00 | 第1・第3木曜<br>14:00～15:00       | 第2・第4火曜<br>14:00～15:00                 | 第2・第4土曜<br>10:00～11:00     | 金曜(月4回)<br>14:00～14:30                         |
| 7月  | 1日                             | 7日                  | 1日                  | 6日                               | 3日                  | 2日                           | 14日                                    | 11日                        | 3日   |
|     | 8日                             | 14日                 | 8日                  | 13日                              | 10日                 |                              |  |                            | 10日  |
|     | 15日                            | 21日                 | 15日                 | 21日(火)                           | 17日                 |                              |  |                            | 17日  |
|     | 22日                            | 28日                 | 22日                 | 27日                              | 24日                 |                              |  |                            | 24日  |
|     | 29日(人権啓発センター)                  |                     | 29日                 |                                  | 31日                 |                              |  |                            |  |
| 8月  | 5日(勤)                          | 4日                  | 5日                  | 3日                               | 7日                  | 6日                           | 25日                                    | 8日                         | 7日   |
|     | 12日                            | 18日                 | 12日                 | 10日                              | 21日                 |                              |  |                            | 21日  |
|     | 19日                            | 25日                 | 19日                 | 17日                              | 28日                 |                              |  |                            | 28日  |
|     | 26日                            |                     | 26日                 | 24日                              |                     |                              |  |                            |  |
|     |                                |                     |                     | 31日                              | (14日はお休み)           |                              |  |                            |  |
| 9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                 | 28日                              | 18日                 |                              |  |                            | 18日  |
|     | 30日(勤)                         | 29日                 | 30日                 |                                  | 25日                 |                              |  |                            | 25日  |
|     |                                |                     |                     |                                  |                     |                              |  |                            |  |

令和8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<br>【強度 弱】 |                     |                     |                                  |                     | 全身の筋肉のバランスを整えて転倒予防<br>【強度 中】 | 筋力トレーニングで筋肉を「貯め」ましょう<br>【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<br>【持ち物】水着、タオル<br>※入館料（1,320円）が必要です |
| 場所  | 中央公民館<br>または<br>勤労者会館<br>(勤)   | 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<br>多目的ホール            | 北御牧公民館              | 総合福祉センター<br>2階               | 総合福祉センター<br>3階<br>※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<br>2階             | 温泉アクティブセンター                                    |
| 時間  | 毎週水曜<br>10:00～11:00            | 毎週火曜<br>10:00～11:00 | 毎週水曜<br>14:00～15:00 | 毎週月曜<br>10:00～11:00<br>※祝日は火曜に振替 | 毎週金曜<br>10:00～11:00 | 第1・第3木曜<br>14:00～15:00       | 第2・第4火曜<br>14:00～15:00                 | 第2・第4土曜<br>10:00～11:00     | 金曜(月4回)<br>14:00～14:30                         |
| 10月 | 7日                             | 6日                  | 7日                  | 5日                               | 2日                  | 1日                           | 13日                                    | 10日                        | 2日   |
|     | 14日                            | 13日                 | 14日                 | 13日(火)                           | 9日                  |                              |  |                            | 9日   |
|     | 21日(勤)                         | 20日                 | 21日                 | 19日                              | 16日                 |                              |  |                            | 16日  |
|     | 28日                            | 27日                 | 28日                 | 26日                              | 23日                 |                              |  |                            | 23日  |
|     |                                |                     |                     |                                  | 30日                 |                              |  |                            |  |
| 11月 | 4日                             | 10日                 | 4日                  | 2日                               | 6日                  | 5日                           | 10日                                    | 14日                        | 6日   |
|     | 11日                            | 17日                 | 11日                 | 9日                               | 13日                 |                              |  |                            | 13日  |
|     | 18日                            | 24日                 | 18日                 | 16日                              | 20日                 |                              |  |                            | 20日  |
|     | 25日                            |                     | 25日                 | 24日(火)                           | 27日                 |                              |  |                            | 27日  |
|     |                                |                     |                     | 30日                              |                     |                              |  |                            |  |
| 12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                              | 18日                 |                              |  |                            | 11日  |
|     | 16日                            | 15日                 | 16日                 | 21日                              | 25日                 |                              |  |                            | 18日  |
|     | 23日                            | 22日                 | 23日                 | 28日                              |                     |                              |  |                            | 25日  |
|     |                                |                     |                     |                                  | (11日はお休み)           |                              |  |                            |  |

# 令和8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<br>【強度 弱】 |                     |                     |                                  |                     | 全身の筋肉のバランスを整えて転倒予防<br>【強度 中】 | 筋力トレーニングで筋肉を「貯め」ましょう<br>【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<br>【持ち物】水着、タオル<br>※入館料（1,320円）が必要です |
| 場所  | 中央公民館<br>または<br>勤労者会館<br>(勤)   | 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<br>多目的ホール            | 北御牧公民館              | 総合福祉センター<br>2階               | 総合福祉センター<br>3階<br>※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<br>2階             | 温泉アクティブセンター                                    |
| 時間  | 毎週水曜<br>10:00～11:00            | 毎週火曜<br>10:00～11:00 | 毎週水曜<br>14:00～15:00 | 毎週月曜<br>10:00～11:00<br>※祝日は火曜に振替 | 毎週金曜<br>10:00～11:00 | 第1・第3木曜<br>14:00～15:00       | 第2・第4火曜<br>14:00～15:00                 | 第2・第4土曜<br>10:00～11:00     | 金曜(月4回)<br>14:00～14:30                         |
| 1月  | 6日                             | 5日                  | 6日                  | 4日(研修室)                          | 8日                  | 7日                           | 12日                                    | 9日                         | 8日   |
|     | 13日(勤)                         | 12日                 | 13日                 | 12日(火)                           | 15日                 |                              |  |                            | 15日  |
|     | 20日                            | 19日                 | 20日                 | 18日                              | 22日                 | 21日                          | 26日                                    | 23日                        | 22日  |
|     | 27日                            | 26日                 | 27日                 | 25日                              | 29日                 |                              |  |                            | 29日  |
|     |                                |                     |                     |                                  |                     |                              |  |                            |  |
| 2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                 | 15日                              | 19日                 | 18日                          | 27日                                    | 27日                        | 19日  |
|     | 24日                            |                     | 24日                 | 22日                              | 26日                 |                              |  |                            | 26日  |
|     |                                |                     |                     |                                  |                     |                              |  |                            |  |
| 3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                 | 15日                              | 19日                 | 18日                          | 23日                                    | 27日                        | 19日  |
|     | 24日                            | 23日                 | 24日                 | 23日(火)                           | 26日                 |                              |  |                            | 26日  |
|     | 31日(勤)                         | 30日                 | 31日                 | 29日                              |                     |                              |  |                            |  |