

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（1,320円） が必要です
場所	中央公民館 または 勤労者会館 （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 多目的ホール	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
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	16日	28日	25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	21日	26日	23日	15日
					22日				22日
					29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	18日	23日	27日	19日
	24日	23日	24日	22日					26日
		30日		29日	（19日はお休み）				

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（1,320円） が必要です
場所	中央公民館 または 勤労者会館 （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 多目的ホール	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	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	16日	28日	25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	20日		29日 （22日はお休み）	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	17日		26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 【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（1,320円） が必要です
場所	中央公民館 または 勤労者会館 （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 多目的ホール	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	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	15日	27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	19日	24日	28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	17日	22日	26日	18日
	23日	22日	23日	28日					25日
					（11日はお休み）				

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（1,320円） が必要です
場所	中央公民館 または 勤労者会館 （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 多目的ホール	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	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	19日
	24日		24日	22日					26日
					（26日はお休み）				
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					