

地域ふれあい教室

無料

いっぱい
笑って
元気になろう



げん え き 「元笑気」



1人でも
気軽に
参加できる!



3つのアツプを目指して
レッツ “元笑気”!



地域ふれあい教室「元笑気」は、健康寿命を延ばし、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと生活ができるよう、なかまと楽しく介護予防に取り組む教室です。東かがわ市は、みなさんの健康・生きがいづくりを応援します。

“元笑気体操”みんなで運動



楽しくレクリエーション!!



3つのアツプを目指してレッツ “元笑気”!

① 適度な運動で健康アツプ!



② 楽しみながら脳力アツプ!



③ みんなで一緒に取り組んで モチベーションアツプ!





主な市内各会場日程表①



場 所	曜 日 ・ 時 間
小海コミュニティセンター※	月曜日（第1、第3） 10:00～12:00
東かがわ市つばさ交流センター※	水曜日（第2、第4） 10:00～12:00
相生コミュニティセンター※ （旧平和保育所跡）	火曜日（第1、第3） 10:00～12:00
人権センター引田交流館※	水曜日（第1、第4） 13:00～15:00
東かがわ市交流プラザ※	木曜日（第1、第3） 10:00～12:00
白鳥コミュニティセンター※	木曜日（第2、第4） 10:00～12:00
福栄コミュニティセンター	火曜日（第2、第4） 10:00～12:00
五名活性化センター※	木曜日（偶数月 第4） 11:00～12:00
三本松コミュニティセンター※	月曜日（第2、第4） 10:00～12:00
丹生コミュニティセンター※	金曜日（第2、第4） 10:00～12:00
人権センター大内交流館※	金曜日（第1、第3） 10:00～12:00
誉水公民館※	木曜日（第1、第3） 13:30～15:30

日程は祝日等により、変更することがあります。※印がある場所は上履きが必要です

日 時 : 月2回 ◆上表①のどこの会場でもご参加いただけます。

場 所 : 公民館、コミュニティセンターなど

内 容 : 元笑気体操・筋トレ・ストレッチ・脳トレ・ゲーム他

対象者 : 介護予防に関心のある方

持参物 : マスク・水分補給用の飲み物・タオル・筆記用具・場所により上履き。

その他 : 都合の良い日に、自由に参加していただけます。途中参加もOK。

お願い

体温・血圧が自宅で測れる方は自宅で計測して下さい。（会場でも測れます）

体調がすぐれない時は無理をせず自宅でお過ごし下さい。



※ 気象警報発令や新型コロナウイルスの感染状況により休止する場合がありますのでご了承下さい。

詳しくは、東かがわ市社会福祉協議会

☎ 26-1122 まで

東かがわ市受託事業





元笑気各会場日程表②



場 所	曜 日 ・ 時 間
坂元集落センター	火曜日（第3） 13:00~15:00
馬宿集落センター	月曜日（第2） 10:00~12:00
大明神会館※	木曜日（第3） 10:00~12:00
端自治会集会所	火曜日（第1） 13:00~14:30
白浜会館	水曜日（第2） 9:30~11:30
前場自治会館※	木曜日（第2） 10:00~12:00
中将集会場	木曜日（第3） 13:30~15:30
伊座公民館	火曜日（第2） 13:30~15:30
北山コミュニティセンター※	金曜日（第2） 10:00~11:30
横内下会館※	火曜日（第2） 9:30~11:30
大谷地区高齢者若者センター	水曜日（第1） 9:30~11:00
島の内自治会館	水曜日（第2） 13:30~15:30
西村上自治会館※	水曜日（第3） 13:30~15:30
水主第3自治会館	水曜日（第1,2,4） 9:30~11:00
水主第4自治会館	水曜日（第3） 9:30~11:00
大井戸一区自治会館	木曜日（第4） 13:30~15:30
三殿集会所	月曜日（第4） 13:30~15:30

日程は祝日等により、変更することがあります。※印がある場所は上履きが必要です

◆上表②へのご参加は事前に社会福祉協議会までご連絡ください。 ☎ 26-1122

