

R6年度

東かがわ市受託事業
地域ふれあい教室

「げん え き 元笑気」で あなたの今をキープ➡

介助はつきませんが、
デイサービスを利用しても
参加できます！
自分のことは自分で出来るように
さあ、いっしょに始めましょう♡



無料

市内全38か所
活動中！

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**、**元気に笑って**、**生涯現役**を目指す教室です。

介護予防は早めが肝心！
運動、そして新しい刺激をたくさん
入れて脳を元気にしましょう！
会場でお待ちしています♡

65才からの健康維持には、
きょういく きょうよう
『今日行く、今日用』が大切です。
会場へ行き、みんなと話し、笑い、
からだを動かしましょう！

今日行く？



役割を持ちませんか。あなたの「やる気」が
健康寿命を延ばすことにつながりますよ♡
予防しながら健康も維持できる！
気軽にお声かけくださいね。



レクリエーションも盛りだくさん！



参加しながらボランティアもできる！



もぐらたたきや
風船送り…
元気な笑い声が
いっぱい！



笑顔になれる
場所がココに
ありますよ～！



介護予防ボランティアさん
もイキイキ！



みんなとする
レクリエーションは
いつも笑いが
いっぱい！



① 主な市内各会場日程表



健康寿命を伸ばす3つの秘訣!!



R6年度



- ①健康アップ! ②楽しく能力アップ!
③モチベーション(やる気)アップ!

【引田地区】

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(注1)	※ 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

(注1): 旧平和保育所

【白鳥地区】

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
湊コミュニティセンターみなくる	※ 月曜日(第1/第3)	13:30 ~ 15:30

(注2): 旧湊保育所

【大内地区】

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。

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、概ね65歳以上の方

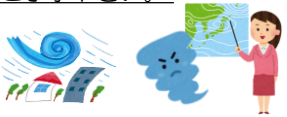
持参物 : 水分補給用の飲み物・タオル・筆記用具

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。



市内公民館や
コミュニティセンターへの
複数参加も可能です。

気象警報発表の際は
休止する場合があります。
ご了承下さい。



体温・血圧が
自宅で測れる方は
お願いします。



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。



市内全3か7所
好評活動中!

お問い合わせはこちら
東かがわ市社会福祉協議会
☎ 26-1122



② 各会場日程表

こちらへのご参加は**事前に**
社会福祉協議会までご連絡ください。



R6年度

【引田地区】

☎26-1122



場 所	曜 日	時 間
坂元集落センター	火曜日（第3）	13：30～15：30
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

【白鳥地区】

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・4）	13：30～15：00
新川・小松原自治会館	金曜日（第4）	13：30～15：30
松東自治会館	金曜日（第4）	10：00～12：00

【大内地区】

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
大井戸一區自治会館	木曜日（第4）	13：30～15：30
三殿集会所	月曜日（第4）	13：30～15：30
土居集会場	火曜日（第3）	13：30～15：30
馬篠自治会館	月曜日（第4）	10：00～12：00

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。

★体操・脳トレ・レクリエーション！みんなと一緒に楽しく元気に健康寿命を延ばしましょう！

