

# ①主な市内各会場日程表

健康寿命を伸ばす3つの秘訣!!

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

【引田地区】  R7年度



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
本町コミュニティセンター	※ 水曜日 (第1/第3)	10:00 ~ 12:00

【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・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。

体温・血圧が自宅で測れる方は自宅で計測してください。(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ください。

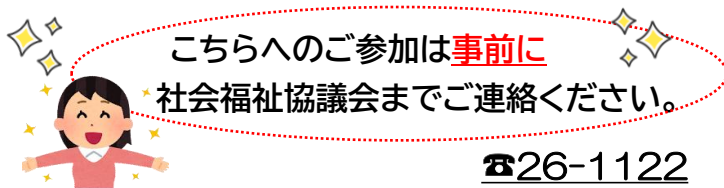
市内公民館や  
コミュニティセンターへの  
複数参加も可能です。



お問い合わせ 東かがわ市社会福祉協議会 ☎ 26-1122

# ② 各会場日程表

## 😊 R7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】

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）	13：30～15：30
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）	10：00～12：00
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伸ばしましょう！

