

①主な市内各会場日程表

【引田地区】



R7年度



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！

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

【白鳥地区】

(注1) : 旧平和保育所

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。



② 各会場日程表

② R7年度

【引田地区】

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】

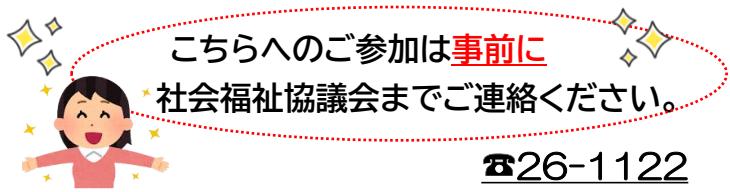
白浜会館	水曜日（第2）	9:30 ~ 11:30
前場自治会館	※ 木曜日（第2）	10:00 ~ 12:00
中将集会場	木曜日（第3）	13:30 ~ 15:30
伊座公民館	火曜日（第2・4）	13:30 ~ 15:30
新川・小松原自治会館	金曜日（第4）	13:30 ~ 15:30
松東自治会館	金曜日（第4）	10:00 ~ 12:00

【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
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！



☎ 26-1122

