



平成31年4月

介護予防運動カレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------------------|---|------------------------------|---|--|----|
| | 1 ファミル祇園長束集会所 蓮光寺集会所 | 2 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター | 3 山本第3東亜ハイツ集会所 | 4 竜王集会所(体操) 祇園西公民館 祇園本町交流センター | 5 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園ヶ丘自治会センター 長東西集会所 | 6 |
| 7 | 8 ファミル祇園長束集会所 竜王集会所(ウォーキング) | 9 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター | 10 山本第3東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 11 竜王集会所(体操) 祇園西公民館 祇園本町交流センター | 12 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園ヶ丘自治会センター | 13 |
| 14 | 15 ファミル祇園長束集会所 蓮光寺集会所 | 16 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター 祇園北集会所 | 17 山本第3東亜ハイツ集会所 | 18 竜王集会所(体操) 祇園本町交流センター | 19 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園ヶ丘自治会センター | 20 |
| 21 | 22 ファミル祇園長束集会所 | 23 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター 丸子集会所 | 24 山本第3東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 25 竜王集会所(体操) 祇園本町交流センター | 26 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園ヶ丘自治会センター | 27 |
| 28 | 29 昭和の日 ファミル祇園長束集会所 | 30 退位の日 祇園集会所 祇園本町交流センター | | | | |

| 地域 | 名称 | 場所 | 時間 | 対象者 | 参加費用 | |
|-----|--------------------|---------------|-------------|----------------|------------------|-------|
| 祇園 | 健康体操講座 | 祇園北集会所 | 10:00~11:30 | 祇園北上、北下、青原地区 | 1回100円 | |
| | ぎおん生き活きサロン | 祇園本町交流センター | 14:00~16:00 | 全域 | 1回200円(初回無料) | |
| | いきいき健康体操 | 祇園集会所 | 2・4週 | 10:00~11:00 | 祇園地区及び 近隣地域の方 | 月100円 |
| | | | 1・3・5週 | 13:00~14:00 | | |
| 百導会 | 祇園導正寺集会所 | 10:00~10:40 | 導正寺住宅居住者 | 月100円 | | |
| 山本 | ふれあいサロン介護予防体操 | 山本第三東亜ハイツ集会所 | 13:00~14:00 | 第3東亜ハイツ及び近隣地域 | 無料 | |
| | 健康体操教室 | 丸子集会所 | 13:30~15:00 | 原則丸子自治会員 | 1回200円(3か月毎徴収) | |
| | RED WAVE | 祇園西公民館 | 13:30~14:30 | 山本地区 | 無料(準備・片付け時間含) | |
| | いきいき100歳体操 | 山本第二東亜ハイツ集会所 | 10:00~11:00 | 原則第2東亜ハイツの方 | 自治会員以外は1回100円 | |
| 長束 | ファミル祇園長束いきいき100歳体操 | ファミル祇園長束集会所 | 13:30~14:30 | マンション居住者及び近隣地域 | 無料 申し込み要 | |
| | 蓮華体操教室 | 蓮光寺集会所 | 14:00~15:00 | 全域 | 1回200円(※変更あり) | |
| 長東西 | いきいきクラブ | 長東西集会所 | 13:30~15:00 | 全域 | 1回300円(2か月毎徴収) | |
| | 歩こうや竜王! | 竜王集会所 | 10:00~11:30 | 全域 | 無料 | |
| | 介護予防体操 | 第一祇園ヶ丘自治会センター | 13:30~14:30 | 第一祇園ヶ丘の方 | 無料 | |
| | 竜王いきいき体操 | 祇園町竜王集会所 | 13:30~14:30 | 竜王町内会の方 | 無料 | |

お問い合わせ
 祇園・長束地域包括支援センター
 ☎ 875-0511

