

あなたも参加しませんか？

誰でもカンタン！
イスに座ってできる体操！

かとうまちかど体操教室

かとうまちかど体操教室会場一覧 (令和5年4月現在)

※開催曜日・時間は変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。

	場所	日時(毎週)		場所	日時(毎週)	
社	1 明治館	金曜日 9:30~10:30	滝野	27 さんあいセンター	火曜日 9:30~10:30	
	2 社1区公民館	金曜日 9:30~10:30		28 下滝野公民館	火曜日 10:00~11:00	
	3 社4区公民館	土曜日 9:00~10:00		29 高岡コミュニティセンター	土曜日 9:30~11:00	
	4 大門公民館	月曜日 9:30~10:30		30 河高交流センター	月曜日 10:00~11:00	
	5 梶原公民館	火曜日 9:30~10:30		31 上滝野公民館	火曜日 13:30~14:30	
	6 平木公民館	月曜日 10:00~11:00		32 曾我公民館	水曜日 10:00~11:00	
	7 窪田隣保館	金曜日 9:30~10:30		33 穂積地区集落センター	木曜日 10:00~11:00	
	8 明治館	月曜日 13:30~14:30		34 北野コミュニティセンター	木曜日 10:00~11:00	
	9 上田公民館	木曜日 10:00~11:00		35 多井田公民館	日曜日 10:00~11:00	
	10 屋度公民館	日曜日 8:00~ 9:00		36 稲尾地区集落センター	水曜日 14:00~15:00	
	11 西古瀬公民館	木曜日 9:30~10:30		37 新町研修センター	月曜日 9:30~10:30	
	12 東実公民館	木曜日 9:30~10:30		38 光明寺地区集落センター	土曜日 10:00~11:00	
	13 東古瀬公民館	水曜日 10:00~11:00		東条	39 東条公民館	金曜日 13:30~14:30
	14 下久米公民館	月曜日 9:30~10:30			40 天神公民館	水曜日 10:00~11:00
	15 上三草公民館	火曜日 10:00~11:00			41 横谷公民館	月曜日 10:00~11:00
	16 西垂水公民館	日曜日 9:00~10:00			42 吉井公民館	月曜日 13:00~14:00
	17 上中公民館	月曜日 10:00~11:00			43 南山活性化支援施設	金曜日 13:30~14:30
	18 喜田公民館	木曜日 10:00~11:30			44 新定公民館	火曜日 9:30~10:30
	19 上久米公民館	木曜日 9:00~10:00	45 藪公民館		月曜日 10:00~11:00	
	20 山国公民館	火曜日 9:00~10:00	46 松沢公民館		月曜日 9:00~10:00	
	21 家原公民館	水曜日 9:30~10:30	47 厚利公民館		月曜日 10:00~11:00	
	22 久米公民館	火曜日 10:00~11:00	48 森公民館		金曜日 10:00~11:00	
	23 上鴨川公民館	月曜日 10:00~11:00	49 大畑公民館		火曜日 9:00~10:00	
	24 ひろのが丘公民館	日曜日 10:00~11:00	50 小沢公民館		金曜日 9:30~10:30	
	25 出水公民館	火曜日 9:30~10:30	51 東垂水公民館	水曜日 13:00~14:00		
	26 野村公民館	月曜日 9:30~10:30	52 古家公民館	水曜日 9:00~10:00		
				53 岡本公民館	木曜日 10:00~11:00	
				54 嬉野東集会所	日曜日 10:00~11:00	
				55 森尾公民館	水曜日 9:30~10:30	
				56 岩屋公民館	月曜日 9:30~10:30	
			57 常田公民館	水曜日 9:00~10:00		
			58 栄枝公民館	水曜日 10:00~11:00		
			59 黒谷公民館	木曜日 9:30~10:30		
			60 西戸公民館	金曜日 13:00~14:00		

お問い合わせ先
加東市健康福祉部高齢介護課(庁舎1階)
TEL :43-0440(直通)

60か所、約1340名が
各地域で実践中！

体も心もリフレッシュ!

まちかど体操始めませんか?



まちかど体操教室は、グループで毎週1回、体操を続けていただくものです。市では、立ち上げ時や定期的なサポートを行います。

知って得する
長寿の知恵

専門職がアドバイス!

運動指導士・理学療法士・
栄養士・歯科衛生士・保健師・看護師

毎週1回、ビデオ(DVD)を見ながら取り組むだけ!
誰でもカンタン 筋力アップ!

① 楽しく勇躍体操 (3分)

加東市応援歌に合わせて体を伸ばすストレッチ体操

② いきいき百歳体操 (23分)

歩行や階段の上り下り、布団からの起き上がりなどに使う筋肉に効果的な体操で、転倒予防になります!

テレビ(DVD)を観ながら、ゆっくりと音楽に合わせて行う体操です。

イスに座りながら、1つ200gのおもりを自分に合った数だけ手首や足首に巻きつけて行います。



始める前に準備いただくこと

- 体操仲間を集めましょう(5人以上《おおむね65歳以上》)
- 実施場所(公民館等)を確保しましょう
- テレビとDVDプレイヤー(又はビデオ)を確保しましょう
- イス(安定感のあるもの)の準備

「まちかど体操教室」をもっと知りたい方、教室で体を動かしてみたい方等は、まずご相談ください。



問い合わせ先

加東市福祉部高齢介護課(庁舎1階)
TEL : 43-0440(直通)