

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！



※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。

# 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7年7月現在)

	場所	日時(毎週)		場所	日時(毎週)
社	1 明治館 ①	金曜日 9:30～10:30	滝野	30 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		31 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		32 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		33 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		34 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		35 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		36 穂積地区集落センター	木曜日 10:00～11:00
	8 明治館 ②	月曜日 13:30～14:30		37 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		38 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		39 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		40 新町研修センター	月曜日 9:00～10:00
	12 東実公民館	木曜日 9:30～10:30		41 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	42 東条公民館 ①
	14 下久米公民館	月曜日 9:30～10:30	43 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	44 横谷公民館		月曜日 10:00～11:00
	16 西垂水公民館	水曜日 9:00～10:00	45 吉井公民館		土曜日 10:00～11:00
	17 上中公民館	月曜日 10:00～11:00	46 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	47 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	48 藪公民館		月曜日 10:00～11:00
	20 山国公民館	火曜日 9:00～10:00	49 松沢公民館		土曜日 9:30～10:30
	21 家原公民館	水曜日 9:30～10:30	50 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	51 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	52 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	53 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	54 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	55 古家公民館		水曜日 8:20～9:20
	27 鳥居公民館	木曜日 9:00～10:00	56 岡本公民館		木曜日 10:00～11:00
	28 湖翠苑	土曜日 10:30～11:30	57 嬉野東集会所		日曜日 10:00～11:00
	29 社ショッピングパーク Bio	水曜日 10:30～12:00	58 森尾公民館	水曜日 9:30～10:30	
		59 岩屋公民館	月曜日 9:30～10:30		
		60 常田公民館	火曜日 13:30～14:30		
		61 栄枝公民館	水曜日 10:00～11:00		
		62 黒谷公民館	木曜日 9:30～10:30		
		63 西戸公民館	月曜日 13:00～14:00		
		64 東条公民館 ②	木曜日 10:45～12:00		

64か所  
各地域で実践中！

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

体も心もリフレッシュ!

# まちかど体操教室を始めませんか?



まちかど体操教室は、グループで毎週1回体操を行い、介護予防をめざす教室です。市では、立ち上げ時や定期的なサポートを行います。

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!

## 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

### 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)  
担当: 櫛原・徳永  
TEL: 43-0440(直通)