誰でもカンタン！イスに座ってできる体操！ **あなたも参加しませんか？**

かとうまちかど体操教室会場一覧

（令和８年10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）
社	1 明治館 ①	金曜日 9:30～10:30
	2 社１区公民館	金曜日 9:30～10:30
	3 社４区公民館	土曜日 9:00～10:00
	4 大門公民館	月曜日 9:30～10:30
	5 梶原公民館	火曜日 9:30～10:30
	6 平木公民館	月曜日 10:00～11:00
	7 窪田隣保館	金曜日 9:30～10:30
	8 明治館 ②	月曜日 13:30～14:30
	9 上田公民館	火曜日 10:00～11:30
	10 屋度公民館	日曜日 8:00～ 9:00
	11 西古瀬公民館	木曜日 9:30～11:00
	12 東実公民館	木曜日 9:30～10:30
	13 東古瀬公民館	水曜日 10:00～11:00
	14 下久米公民館	月曜日 9:30～10:30
	15 上三草公民館	火曜日 10:00～11:00
	16 西垂水公民館	火曜日 8:00～ 9:00
	17 上中公民館	月曜日 10:00～11:00
	18 喜田公民館	木曜日 10:00～11:30
	19 上久米公民館	木曜日 9:00～10:00
	20 山国公民館	火曜日 9:00～10:00
	21 家原公民館	水曜日 9:30～10:30
	22 久米公民館	火曜日 10:00～11:00
	23 上鴨川公民館	月曜日 10:00～11:00
	24 ひろのが丘公民館	日曜日 9:30～10:30
	25 出水公民館	火曜日 9:30～10:30
	26 野村公民館	月曜日 9:00～10:00
	27 鳥居公民館	木曜日 9:00～10:00
	28 湖翠苑	土曜日 10:30～11:30
	29 イオン社店	水曜日 10:45～12:00

	場所	日時（毎週）
滝野	30 さんあいセンター	火曜日 9:30～10:30
	31 下滝野公民館	火曜日 10:00～11:00
	32 高岡コミュニティセンター	土曜日 9:30～11:00
	33 河高交流センター	月曜日 10:00～11:00
	34 上滝野公民館	火曜日 13:30～14:30
	35 曽我公民館	水曜日 10:00～11:00
	36 穂積地区集落センター	木曜日 10:00～11:00
	37 北野コミュニティセンター	木曜日 10:00～11:00
	38 多井田公民館	日曜日 10:00～11:00
	39 稲尾地区集落センター	水曜日 14:00～15:00
	40 新町研修センター	月曜日 9:00～10:00
	41 光明寺地区集落センター	土曜日 10:00～11:00
東条	42 東条公民館 ①	金曜日 10:00～11:00
	43 天神公民館	水曜日 9:30～10:30
	44 横谷公民館	月曜日 10:00～11:00
	45 吉井公民館	土曜日 9:30～10:30
	46 南山活性化支援施設	金曜日 13:30～14:30
	47 新定公民館	火曜日 9:30～10:30
	48 薮公民館	月曜日 10:00～11:00
	49 松沢公民館	土曜日 9:30～10:30
	50 厚利公民館	月曜日 10:00～11:00
	51 森公民館	金曜日 10:00～11:00
	52 大畑公民館	火曜日 9:00～10:00
	53 小沢公民館	金曜日 9:30～10:30
	54 東垂水公民館	水曜日 13:00～14:00
	55 古家公民館	水曜日 8:20～9:20
	56 岡本公民館	木曜日 10:00～11:00
	57 嬉野東集会所	日曜日 10:00～11:00
	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	水曜日 13:00～14:00
	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
	65 長谷公民館	木曜日 10:00～11:00

個人グループ（１か所）

66か所 各地域で実践中！

お問い合わせ先
加東市高齢介護課（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

❶楽らく勇躍体操（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

❷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（３人以上《おおむね 65 歳以上》）**
- **実施場所（地区公民館・ご自宅等）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）