

令和6年度 参加者募集



「みんなで、**ど**んどん**よ**うなるで」

みとよ元気運動塾

参加してね!

「みんなで、**ど**んどん**よ**うなるで」を合い言葉に、

みんなで **なりたい自分になるための運動教室** です。

- 「もっと動けるようになりたい」
- 「ちょっと痛みが減ったらいいのに」
- 「もっと歩けるようになって旅行に行きたい」

効果的な運動を続け、あなたの希望を叶えましょう。



★ 対象者 三豊市在住の概ね65歳以上の人

★ 日時・開催場所 裏面をご覧ください。

★ 内容 ストレッチ、筋トレ、バランストレーニング
みとよ元気体操 フレイル測定(6月)

★ 申込み 不要 当日会場にお越しください。

★ 用意するもの ①運動のできる服装・靴
②タオル・飲み物

持ってきてね★



問い合わせ

三豊市地域包括支援センター
TEL 0875-73-3021
FAX 0875-73-3023
(介護保険課内)

南部高齢者サポート
TEL 0875-67-3788
FAX 0875-73-3023
(財田町国保高齢者保健福祉支援センター内)



令和6年度

みとよ元気運動塾 年間予定表

| | 高瀬町 (上高瀬・勝間・比地二) | 高瀬町 (麻・二ノ宮) | 山本町 | 三野町 | 豊中町 | 詫間町 | 仁尾町 | 財田町 |
|----------|-----------------------------------|---|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| 場所 時間 | みとよ未来創造館 13時30分～15時 (第1月曜日) | 二ノ宮農業構造改善 センター 10時～11時 (第2水曜日) | 山本町生涯学習 センター 10時～11時30分 (第1木曜日) | 三野町保健センター 10時～11時30分 (金曜日) | 三豊市 市民交流センター 10時～11時30分 (第1月曜日) | マリンウェーブ 10時～11時30分 (第3水曜日) | 仁尾町文化会館 多目的ホール 13時30分～15時 (金曜日) | 財田町国保高齢者 保健福祉支援センター 13時30分～15時 (第1木曜日) |
| 令和6年 4月 | 8 ^{第2} _{月曜日} | 10 | 4 | 5 ^{第1} _{金曜日} | 8 ^{第2} _{月曜日} | 17 | 5 ^{第1} _{金曜日} | 4 |
| 5月 | 27 ^{第4} _{月曜日} | 8 | 2 | 10 ^{第2} _{金曜日} | 27 ^{第4} _{月曜日} | 15 | 10 ^{第2} _{金曜日} | 2 |
| 6月 | 3 | 12 | 6 | 7 ^{第1} _{金曜日} | 3 | 19 | 7 ^{第1} _{金曜日} | 6 |
| 7月 | 8 ^{第2} _{月曜日} | 10 | 4 | 26 ^{第4} _{金曜日} | 8 ^{第2} _{月曜日} | 17 | 26 ^{第4} _{金曜日} | 4 |
| 8月 | お 休 み | | | | | | | |
| 9月 | 9 ^{第2} _{月曜日} | 11 | 5 | 13 ^{第2} _{金曜日} | 2 | 18 | 13 ^{第2} _{金曜日} | 5 |
| 10月 | 7 | 9 | 3 | 25 ^{第4} _{金曜日} | 7 | 16 | 25 ^{第4} _{金曜日} | 3 |
| 11月 | 11 ^{第2} _{月曜日} | 13 | 7 | 8 ^{第2} _{金曜日} | 11 ^{第2} _{月曜日} | 20 | 8 ^{第2} _{金曜日} | 7 |
| 12月 | 2 | 11 | 5 | 20 ^{第3} _{金曜日} | 2 | 18 | 20 ^{第3} _{金曜日} | 5 |
| 令和7年 1月 | 20 ^{第3} _{月曜日} | 8 | 9 ^{第2} _{木曜日} | 24 ^{第4} _{金曜日} | 20 ^{第3} _{月曜日} | 15 | 24 ^{第4} _{金曜日} | 9 ^{第2} _{木曜日} |
| 2月 | 3 | 12 | 6 | 21 ^{第3} _{金曜日} | 3 | 19 | 21 ^{第3} _{金曜日} | 6 |
| 3月 | 3 | 12 | 6 | 21 ^{第3} _{金曜日} | 3 | 19 | 21 ^{第3} _{金曜日} | 6 |

令和6年

6月
フレイル
測定を
行います。

令和7年

変更日…

【問い合わせ】 三豊市地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3021