

# 令和7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7年度

## みとよ元気運動塾 年間予定表

	高瀬町	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2月曜日)	山本町保健センター 10時～11時30分 (第1木曜日)	三野町生涯学習センター 10時～11時30分 (第2金曜日)	三豊市 市民交流センター 10時～11時30分 (第2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 (第2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)	
<b>令和7年</b>	4月	14	3	11	14	16	11	3
	5月	12	1	9	12	21	9	1
	6月	9	5	13	9	18	13	5
	7月	14	3	11	14	16	11	3
	8月	<b>お 休 み</b>						
	9月	8	4	12	8	17	12	4
	10月	27 <sup>第4</sup> <small>月曜日</small>	2	10	27 <sup>第4</sup> <small>月曜日</small>	15	10	2
	11月	10	6	14	10	19	14	6
	12月	8	4	12	8	17	12	4
<b>令和8年</b>	1月	19 <sup>第3</sup> <small>月曜日</small>	8 <sup>第2</sup> <small>木曜日</small>	9	19 <sup>第3</sup> <small>月曜日</small>	21	9	8 <sup>第2</sup> <small>木曜日</small>
	2月	9	5	13	9	18	13	5
	3月	9	5	13	9	18	13	5

令和7年

6月  
フレイル測定  
を行います。

令和8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