

令和8年度 参加者募集



「**み**んなで、**と**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、**と**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。

「もっと楽に動けるようになりたい」

「痛みが減ったらいいのに」

「しっかり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 三豊市在住のおおむね65歳以上の人

★ 日時・開催場所 うら面をご覧ください。

★ 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 直接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

問い合わせ

・三豊市地域包括支援センター (三豊市役所本庁舎3階)
TEL 0875-73-3021 FAX 0875-73-3023 (3ヶ所共通)

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

・北部高齢者サポート (市民センター諮問内)
TEL 0875-24-8820

持ってきてね



令和8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)	市民センター詫間 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)	
令和8年	4月	13	2	10	13	15	10	2
	5月	11	7	8	11	20	8	7
	6月	8	4	12	8	17	12	4
	7月	13	2	10	13	15	10	2
	8月	お 休 み						
	9月	14	3	11	14	16	11	3
	10月	5 ^{第1 月曜日}	1	9	19 ^{第3 月曜日}	21	9	1
	11月	16 ^{第3 月曜日}	5	13	16 ^{第3 月曜日}	18	13	5
	12月	14	3	11	14	16	11	3
令和9年	1月	18 ^{第3 月曜日}	7	8	18 ^{第3 月曜日}	20	8	7
	2月	8	4	12	8	17	12	4
	3月	8	4	12	8	17	12	4

令和8年

6月
フレイル測定
を行います。

令和9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