



毎週火曜日は 《★元気あっぷ教室》!

地域交流センター3階
参加費:110円



4月	2日	9日	16日	23日	30日
5月	7日	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日	25日	
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日		20日	27日	
9月	3日	10日	17日	24日	
10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日	24日	
1月	7日	14日	21日	28日	
2月	4日		18日	25日	
3月	4日	11日	18日	25日	

継続は力なり!
元気あっぷ教室は、あなたの元
気生活を応援する体操教室で
す。!

- ① 9:30~11:00
のんびりゆったりこつこつと!
- ② 12:30~14:00
無理ないようにしっかりと!
- ③ 14:30~16:00
アクティヴに動こう!



《★リハトシ教室》

4月	15日	午後	24日	午前/午後
5月	13日	午後	29日	午前/午後
6月	17日	午後	26日	午前/午後
7月	18日	午後	24日	午前/午後
8月	21日	午後	28日	午前/午後
9月	18日	午後	25日	午前/午後
10月	10日	午後	30日	午前/午後
11月	11日	午後	27日	午前/午後
12月	9日	午後	25日	午前/午後
1月	15日	午後	29日	午前/午後
2月	5日	午後	27日	午前/午後
3月	5日	午後	26日	午前/午後

※一回あたり30分程度

個別または少人数で対応します



麻績村社協 会議室

《生活習慣改善教室》

午前は9時30分~ 午後は2時~

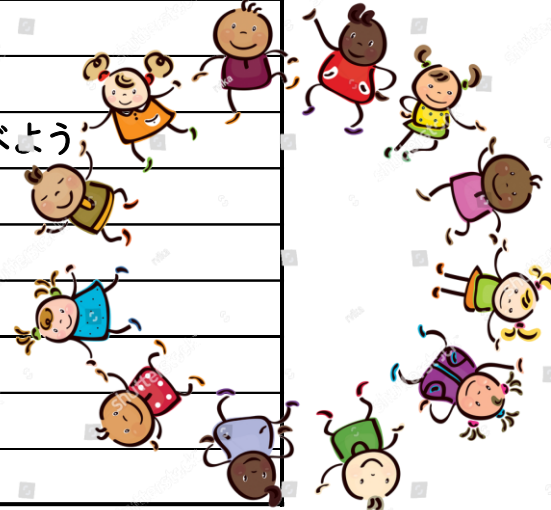
- ※ 各地区公民館で行います
- ※ 日程は年間予定表でご確認ください。

参加費 110円+材料費
ご近所仲間で楽しく明るく介護予防!



フレイルを防いで高齢期の健康を守ろう!!

1	体力測定
2	ちょっと楽になる体作り
3	今話題のきくち体操(一生歩ける足づくり)
4	身体で楽しむ楽しい脳トレ
5	たんぱく質で快適生活
6	口腔機能を鍛えて美味しく食べよう
7	ミニ運動会
8	身体にやさしい季節の食事
9	認知機能の低下を防ごう
10	防災準備と防災食
11	テニスボールで体軽くなる
12	肩こり・腰痛が楽になる



《配食サービス:みづき弁当・百菜弁当》※申請制

★みづき弁当

昼食 (月)~(土) お届け時間 午前11時頃~12時頃
夕食 (月)~(土) お届け時間 午後4時頃~5時頃
保温の容器に入った食事をお届けします。

★百菜弁当(対象:65歳以上の一人暮らしの方等)

夏季を除く毎月第3木曜日にボランティアさんの作った
お弁当をお届けします。

※ ご利用については役場への申請が必要となります。

ご希望の方は麻績村地域包括支援センター(67-3001)
麻績村社会福祉協議会(67-3099)

またはお近くの民生委員さん等にご相談ください。



お申し込み・お問い合わせは麻績村社協 67-3099
お気軽にご連絡ください

★おさんぽカフェ

どなたでもお気軽に
お立ち寄りください

	ひなた	おみ	合同	
4月	8日	22日		材料費 200円
5月	13日	27日		
6月	10日	24日		
7月			22日	ひなたカフェ ゆりの木 テレワークセンター
8月			5日	
9月	9日	30日		おみカフェ 麻績学舎
10月	7日	28日		
11月	11日	25日		
12月			16日	合同カフェ ゆりの木 テレワークセンター
1月			27日	
2月			10日	
3月	10日	24日		



★楽食研究会

交流センター2階 10:00

参加費:110円+材料費

4月	24日(水)
5月	23日(木)
6月	26日(水)
7月	25日(木)
8月	28日(水)
9月	25日(水)
10月	24日(木)
11月	27日(水)
12月	26日(木)
1月	30日(木)
2月	26日(水)
3月	27日(木)

《ちよいたし》で
免疫力&
筋力あっぷ!

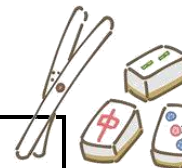


★男前道場 前頭葉をフル回転!

福祉センター 9:30

参加費:110円(送迎あり)

4月	4日(木)
5月	2日(木)
6月	6日(木)
7月	4日(木)
8月	1日(木)
9月	5日(木)
10月	3日(木)
11月	7日(木)
12月	5日(木)
1月	9日(木)
2月	6日(木)
3月	6日(木)



★健康麻雀 教室

福祉センター 9:30

参加費:110円(送迎あり)

4月	18日(木)
5月	16日(木)
6月	20日(木)
7月	18日(木)
8月	22日(木)
9月	19日(木)
10月	17日(木)
11月	21日(木)
12月	19日(木)
1月	16日(木)
2月	20日(木)
3月	19日(水)

★脳楽くらす

簡単脳トレ
頭と体を動かして
ストレスも発散

福祉センター 9:30

参加費:110円(送迎あり)

4月	10日(水)
5月	8日(水)
6月	5日(水)
7月	10日(水)
8月	7日(水)
9月	4日(水)
10月	9日(水)
11月	13日(水)
12月	4日(水)
1月	8日(水)
2月	5日(水)
3月	5日(水)

★口腔教室

地域交流センター1階

参加費:110円(送迎あり)

4月	25日(木)	9:30
5月	30日(木)	9:30
6月	27日(木)	9:30
7月	29日(月)	9:30
8月	29日(木)	9:30
9月	26日(木)	9:30
10月	31日(木)	9:30
11月	28日(木)	9:30
12月	23日(月)	13:30
1月	23日(水)	13:30
2月	13日(木)	13:30
3月	13日(木)	13:30



★もの作り 脳トレ教室

交流センター 9:30

参加費:110円(送迎あり)

4月	15日(月)
5月	20日(月)
6月	17日(月)
7月	8日(月)
8月	19日(月)
9月	12日(木)
10月	21日(月)
11月	18日(月)
12月	9日(月)
1月	20日(月)
2月	17日(月)
3月	17日(月)



★うちの縁側

4月	5日	12日	19日	26日	
5月		10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日	
7月	5日	12日	19日	26日	
8月	2日	9日		23日	30日
9月	6日	13日	20日	27日	
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日
12月	6日	13日	20日	27日	
1月		10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日	21日	28日	
3月	7日	14日	21日	28日	

ゆっくりおしゃべり、もの作り
楽しい一日を過ごしませんか

毎週金曜日 9時30分から14時まで
麻績村福祉センター みたらしの湯
参加費 600円(送迎・昼食代込み)



お申し込み・お問い合わせは
麻績村社協 67-3099
お気軽にご連絡ください