

公民館等で開催している教室

対象者

40歳以上の市民で
医師から運動を制限
されていない方

内容

簡単なストレッチや筋トレを中
心とした体操、年1回体力測定
ミニ講話

参加料
無料!



開催地域	開催場所	住所	教室名	日程	時間	問合せ先
吹揚	中央公民館 (中央保健センター)	南宝来町 1-6-1	若返り教室	第2水曜日	13:30~ 15:00	クアハウス今治 (TEL)47-0606 (FAX)47-0882
			げんきアップ教室	第4金曜日	13:30~ 15:00	
	今治公民館	北宝来町 3-2-9	月曜日 「お達者教室」	第2・第4月曜日	10:30~ 12:00	
	美須賀コミュニティプラザ	室屋町 1-2-5	梅	月1回 金曜日	10:00~ 11:00	
			寿	月1回 月曜日	19:00~20:30	
日吉公民館	末広町 4-6-2	日吉バリバリ 健康教室	偶数月1回、奇数月2回 の金曜日	10:00~ 11:00		
別宮	別宮公民館	大正町 4-2-7	別宮地区健康教室	第3金曜日	13:30~ 15:00	
常盤	常盤公民館	南日吉町 2-2-9	ときわ健康 アップ教室	第1火曜日 第4月曜日	13:30~ 15:40	
近見	近見公民館	湊町 1-1-39	近見健康スクール	第3月曜日	13:30~ 15:00	
立花	立花カルチャー センター	郷六ヶ内町 2-2-7	足腰元気 アップ教室	第1・第3水曜日	10:00~ 11:30	
鳥生	鳥生公民館	土橋町 1-8-42	鳥生らんらん 健康サロン	第2・第4水曜日	13:30~ 15:30	
桜井	桜井公民館	桜井 3-6-8	桜井びんぴん体操	第2木曜日 第4月曜日	10:00~ 11:00	
国分	国分公民館	唐子台東 3-23-6	コスモス	第2・第4水曜日	14:00~ 15:30	
			国分公民館教室	第1月曜日	13:00~ 15:00	
	国分集会所	国分 4-481-1	国分集会所教室	第3水曜日	13:00~ 15:00	
清水	新谷新田公民館	新谷甲 785-1	弥生会	第1水曜日	10:00~ 11:00	
	第1五十嵐台集会所	五十嵐甲 120-1	第1五十嵐台	第1火曜日	10:00~ 11:00	
富田	富田公民館	上徳甲 393-3	ちょこっと教室	第1・第3木曜日	13:30~ 15:00	
	拝志集会所	拝志 4-8	拝志ひまわり会	第4火曜日	13:00~ 14:30	
	町谷公民館	町谷甲 595-2	町谷あじさい会	第3火曜日	10:00~ 11:30	
日高	高橋集会所	高橋 1272-2	北部お達者教室	第4土曜日	13:30~ 14:45	
	日高公民館	小泉 4-11-28	日高公民館 「お達者教室」	第1・第3水曜日	13:30~ 15:00	

開催地域	開催場所	住所	教室名	日程	時間	問合せ先
乃万	乃万公民館	延喜甲 237-5	乃万公民館 「お達者教室」	第1・第3金曜日	13:30~ 15:00	クアハウス今治
波止浜	波止浜公民館	地堀 1-3-47	健康アップ教室	第4金曜日	13:30~ 15:00	
朝倉	朝倉公民館	朝倉北甲 393	みんな元気 朝倉教室	第2・第4金曜日	13:30~ 15:00	
	朝倉福祉センター	朝倉下甲 529	朝倉健幸づくり会	第3水曜日	13:30~ 15:00	
玉川	玉川福祉センター	玉川町大野甲 86-1	玉川さくら会	月1回 月曜日	10:00~ 11:30	波方支所住民サービス課 (TEL)41-7111 (FAX)41-5562
波方	波方公民館	波方町樋口甲 253	転倒予防教室	月2回 金曜日 (4月・3月は1回)	13:30~ 15:00	
大西	大西公民館	大西町宮脇甲 506-1	フレッシュ教室	第2・第4火曜日	10:00~ 11:00	クアハウス今治
			膝腰楽ちん教室	月1回 水曜日 (4月・1月を除く)	14:00~ 15:30	大西支所住民サービス課 (TEL)53-3500 (FAX)53-4835
菊間	菊間公民館	菊間町浜 840	菊間はつらつ元気塾	月1回 金曜日	13:30~ 15:00	菊間支所住民サービス課 (TEL)54-3450 (FAX)54-5254
	太陽石油 四国研修センター	菊間町佐方 2135-1	亀岡はつらつ元気塾	月1回 木曜日	13:30~ 15:00	
吉海	吉海学習交流館	吉海町八幡 137	ひまわり教室	土曜日コース	13:30~ 15:00	吉海支所 住民サービス課 (TEL) 0897-84-2111 (FAX) 0897-84-2115
			ふれあい教室	木曜日コース	9:30~ 11:30	
宮窪	宮窪公民館	宮窪町宮窪 2669	桜	月2回 木曜日	13:00~ 14:30	クアハウス今治
伯方	しまなみ 交流プラザ	伯方町木浦甲 1200-1	いきいき教室	第2・第4木曜日	10:00~ 11:30	
	農村環境 改善センター	伯方町北浦甲 2178	こっこ教室	第1・第3水曜日	10:00~ 11:30	
上浦	多々羅 しまなみドーム	上浦町井口 7074-20	★健康づくり 水中運動教室	5月~7月 木曜日(全6回)	13:30~ 15:00	
	上浦開発 総合センター	上浦町井口 5931-1	健康体操教室	第3金曜日	13:30~ 15:00	
	上浦福祉センター	上浦町甘崎 3878-1	いきいきシニア 体操教室	第2木曜日	13:30~ 15:00	
大三島	旧大三島 保健センター	大三島町野之江 2435-2	シルバー体操教室	第3木曜日	13:30~ 15:00	大三島支所住民サービス課 (TEL)0897-82-0500 (FAX)0897-82-0661
関前	関前開発 総合センター	関前岡村甲 2-5	元気アップ教室	月1回	14:00~ 15:30	関前支所住民サービス課 (TEL)0897-88-2111 (FAX)0897-88-2350
	小大下地区 住民センター	関前小大下乙 1352-2		年1回	—	

★印の体操はしまなみドーム使用料が必要です。

※日程・時間等変更の場合があります。その他、準備物等各問合せ先で確認して下さい。