

公民館等で開催している教室

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			
	日吉公民館	末広町 4-6-2	陽	月1回 月曜日	19:00～20:30	
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	
			フレンドリーサロン	第1金曜日	10:00～ 11:30	
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	13:00～ 14:50	
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～ 11:15	
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～ 14:30	
桜井	桜 井 公 民 館	桜井 3-6-8	桜井ぴんぴん体操	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	13:30～ 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	清 水 公 民 館	四村 93-2	い き い き 教 室	第4木曜日	13:30～ 15:00	
	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	
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	
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	
	矢田蛇池集会所	今治市矢田乙 89-1	矢田お達者教室	第4土曜日		
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	

開催地域	開催場所	住 所	教室名	日 程	時 間	問合せ先
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	クアハウス今治 朝倉支所 TEL0898-56-2500 玉川支所 TEL0898-55-2211 波方支所 TEL0898-41-7111 大西支所 TEL0898-53-3500 菊間支所 TEL0898-54-3450 吉海支所(吉海・宮窪地区) TEL0897-84-2111 伯方支所 TEL0897-72-1500 上浦支所 TEL0897-87-3000 大三島支所 TEL0897-82-0500 関前支所 TEL0897-88-2111
	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	波 方 公 民 館	波方町樋口甲 253	転 倒 予 防 教 室	第2・第4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～ 11:10	
			膝 腰 楽 ち ん 教 室	月3回 水曜日	14:00～ 15:30	
菊間	菊 間 公 民 館	菊間町浜 840	菊間はつつ元気塾	第4金曜日	13:30～ 15:00	
	太 陽 石 油 四国研修センター	菊間町佐方 2135-1	亀岡はつつ元気塾	第1木曜日		
吉海	吉海学習交流館	吉海町八幡 137	ふ れ あ い 教 室	月2回 木曜日	9:30～ 11:30	
			ひ ま わ り 教 室	月2回 土曜日	13:30～ 15:00	
宮窪	宮 窪 公 民 館	宮窪町宮窪 2669	桜	月2回 木曜日	13:00～ 14:30	
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～ 11:15	
	農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー	伯方町北浦甲 2178	こ つ こ つ 教 室	第1・第3水曜日	10:00～ 11:15	
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	大三島町野々江 2435-2	シルバー体操教室	第3木曜日	13:30～ 15:00	
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 金曜日	14:00～ 15:30	

★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。

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、ミニ講話、年1回の体力測定

**参加料
無料！**

