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			
			陽	月1回 月曜日	19:00～20:30	
	日吉公民館	末広町4-6-2	バリバリ健康教室	偶数月1回、奇数月2回の金曜日	10:00～11:15	
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	13:30～15:00	
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	
			健康いきいきクラブ	第2月曜日	9:00～10:00	
			福田	第2水曜日	10:00～11:00	
	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	
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	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	10:00～11:30	
			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	菊間はつらつ元気塾	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	亀岡はつらつ元気塾	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	
	吉海支所		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	4月～6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！