

令和8年度 元気はつつ教室 予定表

★ 開催日が異なっておりますので、必ず日程をご確認下さい。

＜お問い合わせ先＞ 洲本市役所介護福祉課 ☎ 26-0600

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催日	講師		健康相談
														音楽	運動	
千草公民館	15日 音楽	20日 運動	17日 音楽	15日 認知症講話 運動	19日 音楽	16日 運動	21日 口腔の講話 音楽	18日 運動	16日 音楽	20日 運動	17日 音楽	17日 運動	第3水曜日 10:00～11:30	白川	萩谷	白川
やまて会館	2日 運動	7日 音楽	4日 認知症講話 運動	2日 音楽	6日 運動	3日 音楽	1日 運動	5日 口腔の講話 音楽	3日 運動	7日 音楽	4日 運動	4日 音楽	第1木曜日 10:00～11:30	白川	三谷	白川

＜お問い合わせ先＞ 在宅介護支援センター由良 ☎ 27-0146

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催日	講師		健康相談
														音楽	運動	
由良公民館	13日 音楽	11日 運動	8日 音楽	13日 運動	10日 音楽	14日 認知症講話 運動	★19日 音楽	9日 運動	14日 音楽	★18日 運動	8日 音楽	8日 運動	第2月曜日 13:30～15:00	今井	三谷	長田

＜お問い合わせ先＞ 在宅介護支援センター加茂 ☎ 26-0801

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催日	講師		健康相談
														音楽	運動	
加茂公民館	20日 フレイル予防	18日 音楽	15日 フレイル予防	★13日 音楽	17日 フレイル予防	★14日 音楽	19日 フレイル予防	16日 音楽	21日 認知症講話 フレイル予防	18日 音楽	15日 フレイル予防	15日 音楽	第3月曜日 13:30～15:00	今井	せんけい苑 リハビリ スタッフ	濱田

＜お問い合わせ先＞ 在宅介護支援センター中川原 ☎ 28-0321

*リハビリの先生が来られて運動療法を行います。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催日	講師		健康相談
														音楽	運動	
中山間総合 活性化センター	3日 運動	1日 音楽	5日 運動	3日 音楽	7日 運動	4日 音楽	2日 認知症講話 運動	6日 音楽	4日 運動	★8日 音楽	5日 * 運動	5日 音楽	第1金曜日 10:00～11:30	白川	津田	瀧川