

さわやか教室 R7年度開催予定表 ※開催場所や開催曜日等は、変更になることがあります。

| 会 場 | 内 容 | 期 間 | 時間帯 | 曜日・頻度 | 申込み・問い合わせ先 |
|----------------------|--------------------------------|--|--------------|----------------------------|----------------------------------|
| 保健福祉センター2階 介護予防センター | さわやか体操教室 月曜日コース | ①4月7日～6月23日 (全11回) ②6月30日～9月29日 (全11回) ③10月6日～12月22日 (全9回) ④1月5日～3月30日 (全11回) | 13時30分～15時 | 毎週(月) | 介護予防センター 31-0628 |
| | さわやか体操教室 火曜日コース | ①4月1日～6月24日 ②7月1日～9月16日 ③10月7日～12月16日 ④1月6日～3月24日 全11回 | 13時30分～15時 | 毎週(火) | |
| 保健福祉センター2階 介護予防センター | マントレーニング グループエクササイズ | | 9時30分～16時30分 | 月～金曜日 | 介護予防センター 31-0628 |
| | 口腔ケアの介護予防教室(講座) | 4月23日、7月23日、10月22日、1月28日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 4、7、10、1月の第4(水) | |
| | 栄養改善の介護予防教室(講座) | 5月28日、8月27日、11月26日、2月25日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 5、8、11、2月の第4(水) | |
| | 口腔ケア・栄養改善に関連した運動に関する介護予防教室(講座) | 6月25日、12月24日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 6、12月の第4(水) | |
| 保健福祉センター3階 多目的ホール | さわやか音楽リズム教室 (ヘルスリズムス) | ①4月16日～9月17日 ②10月15日～3月18日 各10回 | 10時～11時15分 | 第1・第3(水) | 介護予防センター 31-0628 |
| 団体の各実施場所 | 介護予防運動指導トレーナー派遣 | | 申込時に日程調整 | 1団体12回まで | 介護予防センター 31-0628 |
| 保健福祉センター 水浴訓練室 | さわやか水中ストレッチ 火曜日コース | ①4月8日～7月1日 ②7月8日～9月30日 ③10月7日～12月16日 ④1月13日～3月24日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(火) | 保健福祉センター水浴訓練室 31-0609 |
| | さわやか水中ストレッチ 木曜日コース | ①4月17日～6月26日 ②7月3日～9月25日 ③10月9日～12月18日 ④1月15日～3月26日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(木) | |
| | さわやか水中ストレッチ 金曜日コース | ①4月18日～6月27日 ②7月4日～9月26日 ③10月10日～12月19日 ④1月9日～3月27日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(金) | |
| アクティブライフ芦屋 | さわやか体操教室 | ①4月3日～6月5日 (全10回) ②7月3日～9月11日 (全10回) ③10月2日～12月4日 (全10回) ④1月9日～3月13日 (全12回) | 10時～11時30分 | 毎週(木) ④から毎週(金) | アクティブライフ芦屋 34-6500 |
| 老人福祉会館 大広間 | さわやか体操教室 水曜日コース | ①4月2日～6月18日 ②7月2日～9月17日 ③10月1日～12月10日 ④1月7日～3月25日 各11回 | 10時～11時30分 | 毎週(水) | シンコースポーツ兵庫 078-272-3701 |
| | さわやか体操教室 木曜日コース | ①4月3日～6月19日 ②7月3日～9月18日 ③10月2日～12月11日 ④1月8日～3月19日 各11回 | 10時～11時30分 | 毎週(木) | |
| セントラルウェルネスクラブ芦屋店 | さわやか体操教室 | ①4月3日～6月26日 (全12回) ②7月3日～9月25日 (全12回) ③10月2日～12月25日 (全12回) ④1月8日～3月26日 (全12回) | 10時～11時30分 | 毎週(木) | セントラルウェルネスクラブ芦屋 38-2525 |
| | | | 13時～14時30分 | | |
| 朝日ヶ丘集会所 | さわやか体操教室 黒田教室 | 4月17日～1月15日(全10回) | 10時30分～12時 | 第3木曜日 | 東山手高齢者生活支援センター 32-7552(担当:宮脇) |
| コミュニティースペースふらっと | さわやか体操教室 丸田教室 | 5月9日～2月13日(全10回) | 10時30分～12時 | 第2金曜日 | 東山手高齢者生活支援センター 32-7552(担当:宮脇) |
| 前田集会所 | さわやか体操教室 | ①4月11日～9月26日(全12回) ②10月10日～3月27日(全12回) | 14時～15時30分 | 第2・第4(金) | 西山手高齢者生活支援センター 25-7681(担当:森) |
| 老人福祉会館 | さわやか体操教室 | 4月4日～9月19日(全12回) | 10時～11時30分 | 第1・第3(金) | 西山手高齢者生活支援センター 25-7681(担当:森) |
| 打出教育文化センター | さわやか体操教室 | 12月～3月(全8回) | 10時～11時30分 | 隔週木曜日 | 精道高齢者生活支援センター 34-6711(担当:黒岩) |
| 芦屋浜管理センター 3階 大会議室 | さわやか体操教室 | ①5月～9月(全10回) ②11月～3月(全10回) | 10時～11時30分 | 第1・第3 金曜日 | 潮見高齢者生活支援センター 34-4165(担当:立木) |
| ミラタップパーク芦屋 | さわやか体操教室 | 12月～3月(全8回) | 14時～15時30分 | 第2・第4 水曜日 | 潮見高齢者生活支援センター 34-4165(担当:立木) |
| 打出集会所 | さわやか体操教室 | 11月～3月(全8回) | 9時30分～11時 | 第1・第3 木曜日 | 打出浜高齢者生活支援センター 34-5001(担当:田渕) |