

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	マシントレーニング 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)
ミラタツパーク芦屋	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:田淵)