

さわやか教室 R8年度開催予定表(事業所実施分) ※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6日～6月22日 ②7月6日～9月28日 ③10月5日～12月28日 ④1月4日～3月29日 各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7日～6月23日 ②7月7日～9月29日 ③10月6日～12月22日 ④1月5日～3月23日 各11回 | 13時30分～15時 | 毎週(火) | 介護予防センター 31-0628 |
| 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22日、7月22日、10月28日、1月27日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 4、7、10、1月の第4(水) | 介護予防センター 31-0628 |
| | 栄養改善の介護予防教室(講座) | 5月27日、8月26日、11月25日、2月24日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 5、8、11、2月の第4(水) | 介護予防センター 31-0628 |
| | 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24日、12月23日 | 11時30～12時30分 | 1回ごとの講座 6、12月の第4(水) | 介護予防センター 31-0628 |
| 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) | ①6月3日～9月2日(全6回) ②10月21日～3月3日 | 10時～11時15分 | 第1・第3(水) | 介護予防センター 31-0628 |
| 団体が確保した会場(集会所など) | 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7日～6月23日 ②6月30日～9月29日 ③10月6日～12月22日 ④1月5日～3月23日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(火) | 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9日～6月18日 ②7月2日～9月17日 ③10月8日～12月17日 ④1月7日～3月25日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(木) | 福祉センター水浴訓練室 31-0609 |
| | さわやか水中ストレッチ 金曜日コース | ①4月10日～6月19日 ②7月3日～9月18日 ③10月9日～12月18日 ④1月8日～3月19日 各11回 | 9時15分～10時45分 | 毎週(金) | 福祉センター水浴訓練室 31-0609 |
| アクティブライフ芦屋 | さわやか体操教室 | ①4月10日～6月26日 ②7月3日～9月28日 ③10月2日～12月18日 ④1月8日～3月26日 各12回 | 10時～11時30分 | 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17日 各11回 | 10時～11時30分 | 毎週(水) | シンコースポーツ兵庫 080-4377-6943 |
| | さわやか体操教室 木曜日コース | ①4月2日～6月11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(木) | シンコースポーツ兵庫 080-4377-6943 |
| 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2日～6月25日 ②7月2日～9月24日 ③10月1日～12月24日 ④1月7日～3月25日 各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 | | |