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 （ヘルスリズムス）	①4月15日～9月16日 ②10月21日～3月3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 13時～14時30分	毎週（木）	セントラルウェルネスクラブ芦屋 38-2525