



2024年度「すこやか体操教室」予定表



月	日	曜日	場 所	内 容
5	22	水	飯山総合保健福祉センター	膝痛について
6	26	水	ひまわりセンター	
7	24	水	飯山総合保健福祉センター	腰痛について
8	28	水	ひまわりセンター	
9	25	水	飯山総合保健福祉センター	認知症（コグニサイズ） について
10	23	水	ひまわりセンター	
11	27	水	飯山総合保健福祉センター	筋力アップ（ロコモ） について
12	25	水	ひまわりセンター	
1	22	水	飯山総合保健福祉センター	肩こりについて
2	26	水	ひまわりセンター	

* 日程は変更することもありますので、広報「暮らしのカレンダー」等でご確認ください。

* 丸亀市に警報が発令された場合は中止になります。

時 間：10:00～11:30

対 象：40歳以上の市民



* 理学療法士による講話と内容に沿った簡単な体操です。

* 興味のあるテーマにご自由にご参加ください。申し込みは不要です。

* 運動のできる服装でお越しください。

* 発熱や風邪症状がある場合など、体調の悪い方は参加をお控えください。

* 感染症対策にご協力をお願いします。

問い合わせ先

丸亀市 健康課

TEL: 24-8806