

2026年度「すこやか体操教室」予定表

●場所：飯山総合保健福祉センター

●時間：14:00～15:30

月	日	曜日	内 容
5	27	水	膝痛について
7	22	水	腰痛について
9	30	水	認知症（コグニサイズ）について
11	25	水	筋力アップ（ロコモ）について
1	27	水	転倒予防について

●場所：ひまわりセンター

●時間：10:00～11:30

月	日	曜日	内 容
6	24	水	膝痛について
8	26	水	腰痛について
10	28	水	認知症（コグニサイズ）について
12	23	水	筋力アップ（ロコモ）について
2	24	水	転倒予防について

●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。
- * 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。
- * 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