

まちかど

運

動

教

室



## まちかど運動教室とは？

参加費  
無料

将来、認知症にならないように、認知症予防をしたい…  
いつまでも健康でいたいから、健康寿命を延ばせるようにしたい…  
でも「何をすればいいのかわからない」「ひとりではつまらない、続かない」

そんな方のために、地域の高齢者が、社会参加と身体運動のできる場として、各地域で開催するのが『まちかど運動教室』です。

教室の内容は、運動指導士などの先生と一緒に、頭を使いながら、身体を動かす運動教室です。運動と言っても、イスに座って、気軽にできる内容なので、体力的に不安な方でも大丈夫！！自分のできる範囲でやれば良いので、どんな方でも参加できます。

## 参加するには？

- ・可児市在住、おおむね**65歳以上の方が対象**です。
- ・登録は**1人1教室**です。

事前の**申込み・登録**が必要です。⇒まちかど+プラス（裏面）は他教室との重複登録可。

### 【申込方法】

次の①・②のいずれかの方法にて申込みください！！

- ①申込・登録フォーム（右記QRコードから）
- ②高齢福祉課 地域包括ケア推進係へ電話

☎：0574-62-1111



・まちかど+プラスはLINEフォームからの情報登録が**参加必須条件**です。お電話でお申込みをされた方も必ず、登録をしてください！（右記QRコードから）

<申込・登録フォーム>



- ・LINEを活用したフォームです。
- ・可児市公式LINEアカウントを友達登録していない方は、読み取り後に友達追加画面が表示されるので、友達に追加後、指示に沿って申込を行ってください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

申込み・登録後、案内文書・日程チラシをお渡しします。

教室に空きがあれば、いつでも登録できます。満員の場合は、キャンセル待ちとなります。

## ○留意事項○

- ・参加する**会場のルールに従い、準備・受付・片付けなどのご協力**をお願い致します。
- ・**3ヵ月以上欠席が続いた場合は、自動的に登録を削除**させていただきます。  
長期間欠席する方は、高齢福祉課までご相談ください。

# 令和8年度 まちかど運動教室一覧

	開催日	開始時間	場所
広見	火曜	9:15	●田白公民館
	金曜	11:00	●広眺ヶ丘第一集会所
	第2・4金曜	14:30	村木集会所
	第1・3水曜	14:30	広見地区センター
広見東	月曜	9:30	広見東地区センター
中恵土	①第1・3月曜 ②第2・4月曜	11:00	新田公民館
	第2・4金曜	13:00	中恵土地区センター
平牧	第1・3土曜	10:00	大森台公民館
	木曜	13:30	●平牧地区センター
	第2・4水曜	10:30	緑ヶ丘第二集会所
久々利	第2・4水曜	13:30	久々利地区センター
姫治	月曜	10:00	●姫治地区センター
桜ヶ丘	月曜	①9:30 ②10:45	桜ヶ丘地区センター
今渡	①第1・3水曜 ②第2・4水曜	9:30	今渡地区センター
	第2・4水曜	11:00	鳴子公民館
春里	第1・3火曜	10:00	春里地区センター
下恵土	第2・4月曜	11:00	古市場公民館
	第1・3月曜	10:00	船岡公民館

	開催日	開始時間	場所
兼山	第2・4木曜	11:00	兼山地区センター
	①②月曜	13:00	帷子地区センター
帷子	月曜	14:30	●愛岐ヶ丘集会場
	第2・4火曜	10:00	緑集会所
	第4土曜	11:00	光陽台集会所
	第2・4水曜	①13:15 ②14:30	ふれあいセンター長坂
	第2・4火曜	13:00	鳩吹台公民館
土田	第2・4金曜	13:00	東山公民館
	第1・3木曜	10:00	土田地区センター
川合	第2・4火曜	14:00	川合地区センター

## まちかど+プラス

	開催日	開催時間	場所
負荷UP	第1・3金曜	①13:15 ②14:15	広見地区センター
	椅子を使わない、負荷の高い教室		
男性向け	第2・4火曜	10:45	福祉センター
	男性特有の健康リスク予防を目的とした運動教室		
女性向け	第2・4木曜	13:30	下恵土地区センター
	女性特有の健康リスク予防を目的としたヨガ教室		

- ・登録は1人1教室となりますが、まちかど+プラスは他教室との重複登録が可能です。  
(例)「今渡地区センター」と「まちかど+プラス(負荷UP)」に登録は可。(+プラスを2つは不可)
- ・教室一覧内の①②はグループを示します。
- ・全会場45分の教室です。
- ・●の会場は運動講師月2回、その他はK体操普及員が講師を行います。
- ・変則日程がある場合や駐車場のない会場があります。申込の際にご相談ください。