

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？



事前の**申込み・登録**が必要です。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会場**です。

【申込方法】

下記①・②のいずれかの方法にて申込みください！！

- ①申込フォーム（QRコード）
- ②高齢福祉課 地域包括ケア推進係へ電話
☎：0574-62-1111

<申込みフォーム>



<https://logoform.jp/f/cQm5N>
QRコードは株式会社ロゴソウウェブの登録商標です。

申込み・登録後、登録証をお渡しします。

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。
- ・**変則日程がある場合や駐車場がない会場**があります。申込みの際にご相談ください。
- ・**3カ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6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 運動講師月2回 その他は K体操普及員	9:15	田白公民館
	金曜 運動講師月2回 その他は K体操普及員	11:00	広眺ヶ丘 第一集会所
	第2・4金曜	14:30	村木集会場
	第1・3水曜	14:30	広見 地区センター
広見東	第2・4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 運動講師月2回 その他は K体操普及員	①13:30 ②14:30	平牧 地区センター
	第2・4水曜	10:30	緑ヶ丘 第二集会所
	火曜 運動講師月2回 その他は K体操普及員	第2.4週 ①9:15 ②10:15 第1.3週 ①②10:15	羽生ヶ丘 公民館
久々利	第2・4水曜	13:30	久々利 地区センター
姫治	月曜 運動講師月2回 その他は K体操普及員	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

	開催日	開始時間	場所
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1・3水曜	13:00	古市場公民館
	第2・4月曜	10:00	船岡公民館
兼山	第2・4木曜	11:00	兼山 地区センター
帷子	①②月曜	13:00	帷子 地区センター
	月曜 運動講師月2回 その他は K体操普及員	14:30	愛岐ヶ丘 集会場
	火曜 運動講師月2回 その他は K体操普及員	10:00	緑集会所
	第1木曜 第4土曜	10:00 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木曜 第3水曜	14:00	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2・4火曜	10:45	福祉センター
負荷の高いメニュー			

● 全会場45分の教室です。

● 会場により、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。