



毎週火曜日は

《★元気あっぷ教室》!

地域交流センター3階

参加費:110円

継続は力なり!

元気あっぷ教室は、あなたの元気生活を応援する体操教室です!



4月	1日	8日	15日	22日	29日
5月	6日	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日	12日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	23日	30日
10月	7日	14日	21日	28日	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	30日
1月	6日	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日	
3月	3日	10日	17日	24日	31日

- ① 9:30~11:00
のんびりゆったり
こつこつと!
- ② 12:30~14:00
無理ないように
しっかりと!
- ③ 14:30~16:00
アクティヴに動こう!



《★リハトシ教室》

	全日	午後
4月	21日 月	2日 水
5月	28日 水	12日 月
6月	25日 水	16日 月
7月	23日 水	17日 木
8月	27日 水	18日 月
9月	24日 水	1日 月 17日 水
10月	29日 水	9日 木
11月	26日 水	10日 月
12月	24日 水	8日 月
1月	28日 水	14日 水
2月	25日 水	4日 水
3月	25日 水	4日 水

参加費110円
1回あたり30分程度
麻績村社協会議室

おひとり様、または
少人数のグループで
対応します



お申し込み・お問い合わせは麻績村社協 67-3099
お気軽にご連絡ください

令和7年度おみ社協地域支援事業

《生活習慣改善教室》

午前は9時30分~ 午後は2時~

- ※ 各地区公民館で行います
- ※ 日程は年間予定表でご確認ください。

参加費
110円+材料費
ご近所仲間で
楽しく明るく
介護予防!

4月	体力測定
5月	口腔機能を鍛えて美味しく食べよう
6月	身体で楽しむ楽しい脳トレ
7月	夏を乗り切る
8月	たんぱく質で快適生活
9月	認知機能の低下を防ごう
10月	ミニ運動会
11月	防災準備と防災食
12月	体に優しい季節の食事
1月	冬の物づくり
2月	テニスボールで体軽くなる
3月	肩こり・腰痛が楽になる



《配食サービス:みづき弁当・百菜弁当》※申請制

★みづき弁当

昼食 (月)~(土) お届け時間 午前11時頃~12時頃
夕食 (月)~(土) お届け時間 午後4時頃~5時頃
保温の容器に入った食事をお届けします。

★百菜弁当(対象:65歳以上の一人暮らしの方等)

夏季を除く毎月第3木曜日にボランティアさんの作った
お弁当をお届けします。

- ※ ご利用については役場への申請が必要となります。
ご希望の方は麻績村地域包括支援センター(67-3001)
麻績村社会福祉協議会(67-3099)
またはお近くの民生委員さん等にご相談ください。



★おさんぽカフェ

おさんぽカフェは小さなお子さんからお年寄りまで、いつも頑張っているあなたの為の休憩所です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

9:30~11:30 材料費 200円			
おみ:麻績学舎			
ひなた:ゆりのきテレワークセンター			
合同:ゆりのきテレワークセンター			
	おみ	ひなた	合同
4月	28日	7日	
5月	26日	12日	
6月	23日	9日	
7月			14日
8月			4日
9月	29日	8日	
10月	27日	6日	
11月	17日	10日	
12月			15日
1月			26日
2月			9日
3月	23日	9日	



★楽食研究会

交流センター 10:00	
参加費110円+材料費	
4月	24日 木
5月	22日 木
6月	25日 水
7月	23日 水
8月	27日 水
9月	24日 水
10月	23日 木
11月	26日 水
12月	25日 木
1月	29日 木
2月	25日 水
3月	26日 木



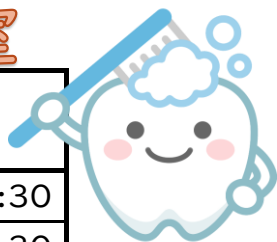
「いつものおかずをパワーアップ！
「ちよいたし」で免疫力&筋力アップ！」

★もの作り 脳トレ教室



交流センター 9:30					
参加費110円					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
14日	19日	16日	7日	18日	22日
月	月	月	月	月	月
10月	11月	12月	1月	2月	3月
20日	19日	8日	19日	16日	16日
月	水	月	月	月	月

★口腔教室



参加費110円	
交流センター	
4月	23日 水 9:30
5月	29日 木 9:30
6月	26日 木 9:30
7月	24日 木 9:30
8月	28日 木 9:30
9月	25日 木 9:30
10月	22日 水 9:30
11月	27日 木 9:30
12月	25日 木 13:30
1月	22日 木 13:30
2月	12日 木 13:30
3月	19日 木 13:30

★脳楽くらす

福祉センター9:30					
参加費110円					
簡単脳トレ					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
9日	7日	4日	9日	6日	3日
水	水	水	水	水	水
10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	12日	3日	7日	4日	4日
水	水	水	水	水	水

60-40
2×10
5+15



★うちの縁側

ゆっくりおしゃべり、もの作り
楽しい一日を過ごしませんか



毎週金曜日 9時30分から14時まで
麻績村福祉センター みたらしの湯
参加費 600円(送迎・昼食代込み)

4月	4日	11日	18日	25日	
5月	2日	9日	16日	23日	30日
6月	6日	13日	20日	27日	
7月	4日	11日	18日	25日	
8月	1日	8日	15日	22日	29日
9月	5日	12日	19日	26日	
10月	3日	10日	17日	24日	31日
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日	12日	19日	26日	
1月	2日	9日	16日	23日	30日
2月	6日	13日	20日	27日	
3月	6日	13日	20日	27日	

お申し込み・お問い合わせは

麻績村社協 67-3099

お気軽にご連絡ください。



★男前道場

★健康麻雀 教室

★楽健 スポーツ教室

福祉センター	
参加費110円	
9:30~11:30	
4月	3日 木
5月	1日 木
6月	5日 木
7月	3日 木
8月	7日 木
9月	4日 木
10月	2日 木
11月	6日 木
12月	4日 木
1月	8日 木
2月	5日 木
3月	5日 木

福祉センター	
参加費110円	
9:30~11:30	
4月	17日 木
5月	15日 木
6月	19日 木
7月	17日 木
8月	21日 木
9月	18日 木
10月	16日 木
11月	20日 木
12月	18日 木
1月	15日 木
2月	19日 木
3月	19日 木

参加費110円	
交流センター	
4月	30日 水 9:30
5月	21日 水 9:30
6月	18日 水 9:30
7月	30日 水 9:30
8月	18日 月 9:30
9月	17日 水 9:30
10月	15日 水 9:30
11月	19日 水 9:30
12月	22日 月 14:00
1月	19日 月 14:00
2月	16日 月 14:00
3月	16日 月 14:00

