



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	7日	14日	21日	28日	
5月	祝日	12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日	21日	28日	
8月	4日	お盆	18日	25日	
9月	1日	8日	15日	29日	
10月	6日	13日	20日	27日	
11月	祝日	10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日	22日	年末
1月	5日	12日	19日	26日	
2月	2日	9日	16日	祝日	
3月	2日	9日	16日	23日	30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
アクティブに動こう!



《★リハトシ教室》

おひとり様、または 少人数のグループで
対応します

4月	1日 水 午後	22日 水 午前 午後	30日 木 午前	10月	7日 水 午前	8日 木 午後	29日 木 午前 午後
5月	7日 木 午後	28日 木 午前 午後		11月	9日 月 午後	11日 水 午前	25日 水 午後
6月	3日 水 午前	15日 月 午後	24日 水 午前 午後	12月	14日 月 午後	23日 水 午前 午後	28日 月 午前
7月	16日 木 午後	29日 水 午前	30日 木 午前 午後	1月	13日 水 午後	27日 水 午前 午後	
8月	12日 水 午前	26日 水 午前 午後	31日 月 午後	2月	3日 水 午後	15日 月 午前	24日 水 午前 午後
9月	7日 月 午前 午後	16日 水 午後	24日 木 午後	3月	3日 水 午後	24日 水 午前 午後	31日 水 午前



参加費 110円
1回あたり30分程度
麻績村社協会議室

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8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

自分の健康は自分で守る!

ご近所仲間で楽しく明るく介護予防!

フレイルを防いで

高齢期の健康を守ろう!!

4月	体力測定と健足づくり
5月	口腔機能を鍛えて美味しく食べよう
6月	シナプソロジーに挑戦
7月	夏を乗り切る方法
8月	代謝上げて若返り
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	ストレッチを覚えよう
1月	冬の物づくり
2月	テニスボールで体軽くなる
3月	春の農作業に備えて



《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



月	曜日	おみ	ひなた	合同
4月	月	27日	6日	
5月	月	25日	11日	
6月	月	22日	8日	
7月	月			13日
8月	月			10日
9月	月	28日	7日	
10月	月	26日	5日	
11月	月	30日	9日	
12月	月			21日
1月	月			25日
2月	月			8日
3月	月	29日	8日	

★楽食研究会

麻績村地域交流センター

9:30~11:30

参加費110円+材料費

4月	22日	水
5月	27日	水
6月	24日	水
7月	30日	木
8月	26日	水
9月	24日	木
10月	28日	水
11月	25日	水
12月	23日	水
1月	28日	木
2月	24日	水
3月	25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！」

★うちの縁側

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(昼食代含む)



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

ゆつくりおしゃべり、もの作り
楽しい一日を過ごしませんか

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。



★口腔教室



麻績村地域交流センター
午前9:30~/午後1:30~
参加費110円

4月	23日	木	午前
5月	28日	木	午後
6月	25日	木	午前
7月	23日	木	午前
8月	27日	木	午前
9月	24日	木	午前
10月	22日	木	午前
11月	26日	木	午前
12月	24日	木	午後
1月	21日	木	午後
2月	25日	木	午後
3月	11日	木	午後

★ものづくり 脳トレ教室

麻績村地域交流センター
9:30~11:30
参加費110円

4月	13日	月
5月	18日	月
6月	15日	月
7月	6日	月
8月	17日	月
9月	14日	月
10月	19日	月
11月	11日	水
12月	14日	月
1月	18日	月
2月	15日	月
3月	15日	月

★楽健 スポーツ教室

麻績村地域交流センター
午前9:30~/午後2時~
参加費110円

4月	6日	月	午前
5月	11日	月	午後
6月	29日	月	午前
7月	27日	月	午前
8月	31日	月	午前
9月	16日	水	午前
10月	19日	月	午前
11月	9日	月	午前
12月	14日	月	午前
1月	18日	月	午前
2月	22日	月	午後
3月	15日	月	午前

★男前道場

麻績村福祉センター
9:30~11:30
参加費110円

4月	2日	木
5月	7日	木
6月	4日	木
7月	2日	木
8月	6日	木
9月	3日	木
10月	1日	木
11月	5日	木
12月	3日	木
1月	7日	木
2月	4日	木
3月	4日	木

★健康麻雀

麻績村福祉センター
9:30~11:30
参加費110円

4月	16日	木
5月	21日	木
6月	18日	木
7月	16日	木
8月	20日	木
9月	17日	木
10月	15日	木
11月	19日	木
12月	17日	木
1月	21日	木
2月	18日	木
3月	18日	木

★脳楽くらす

麻績村福祉センター
9:30~11:30
参加費110円

4月	8日	水
5月	13日	水
6月	3日	水
7月	8日	水
8月	5日	水
9月	9日	水
10月	7日	水
11月	4日	水
12月	2日	水
1月	6日	水
2月	3日	水
3月	3日	水