

令和6年7月開始

元気アップ教室のご案内

(65歳以上の人向け運動教室)

元気アップ教室は、運動習慣のない方が自身の健康維持のための運動を学び、自宅でも継続するための教室です。

参加費用は無料なので、ぜひご参加ください。



開催期間・回数 令和6年7月から同年10月まで、全8回（月2回、1回60分程度）

対象者

- ①市内に住民登録のある65歳以上の人
- ②介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人
- ③介護予防・生活支援サービスを利用されていない人（サービスBを除く）
- ④瓦町健康ステーションの「貯筋運動教室」に参加中でない人

申込みについて

申込期間 令和6年5月22日（水）～同年6月14日（金）【必着】

申込方法 スマートフォン、パソコン、往復はがきのいずれかの方法で、おひとり様1回限り

* 定員を超えた教室は抽選になります。

* 結果は令和6年6月下旬にお知らせします。

スマートフォン

右記の【二次元コード】を読み取ってください



パソコン

高松市ホームページ内、「元気アップ教室」より申込み

高松市 元気アップ教室 検索

往復はがき

右記の【記入例】を参考にしてください。

送付先 高松市役所 長寿福祉課（裏面参照）

往復はがき往信面 記入例

① 住所 高松市〇〇町〇番〇号

② 氏名 〇〇 〇〇

③ 年齢 〇〇歳

④ 電話番号 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

⑤ 第1希望 〇番
第2希望 〇番

・裏面の会場番号をご記入ください。
・第2希望までご記入ください

【個人情報の取扱いについて】

- * 本事業は民間事業者へ委託して実施するため、参加者の連絡先等を委託事業者へ通知します。委託事業者は市の規定を順守し、個人情報を適切に取り扱います。
- * 本事業の参加者の情報は、介護予防事業の効果判定や事業立案に活用させていただきます。なお、個人が特定されるような使用はいたしません。

元気アップ教室 会場一覧

会場 番号	会場	所在地	定例日 開始時間	初回日
1	ふらっと仏生山	仏生山町甲 218番地1	第2・4金曜日 10:00~	7月12日
2	川東コミュニティセンター	香川町川東上 1865-13	第2・4火曜日 9:30~	7月9日
3	弦打コミュニティセンター	鶴市町356-3	第1・3木曜日 9:30~	7月4日
4	香川県立武道館	福岡町1丁目5番5号	第2・4月曜日 9:00~	7月8日
5	香川県立総合水泳プール (スタジオ) 9時~	御厩町 1585番地1	第2・4火曜日 9:00~	7月9日
6	香川県立総合水泳プール (スタジオ) 11時~		第2・4火曜日 11:00~	
7	香川県立総合水泳プール (スタジオ) 13時~		第2・4火曜日 13:00~	
8	TRAIN Conditioning Station (第1・3火曜日)	常磐町1丁目3番1号	第1・3火曜日 10:30~	7月2日
9	TRAIN Conditioning Station (第2・4火曜日)	瓦町FLAG6階	第2・4火曜日 10:30~	7月9日
10	丸亀町カルチャールーム (第1・3金曜日)	丸亀町1番1号	第1・3金曜日 10:45~	7月5日
11	丸亀町カルチャールーム (第2・4金曜日)	壱番街東館4階	第2・4金曜日 10:45~	7月12日
12	丸亀町シニアセンター	丸亀町1番1号 壱番街西館4階	第1・3水曜日 10:00~	7月3日
13	カーサ・モンテ・ピーノ	香西本町 486番地9	第2・4金曜日 10:00~	7月12日

お
問
合
せ

会場1~7 シンコースポーツ四国株式会社 087-816-5750
 会場8~11 トレイン株式会社 087-813-3443
 会場12・13 一般社団法人ウエルネスファム 090-9777-5291

高松市健康福祉局 長寿福祉部 福祉事務所 長寿福祉課 介護予防係

郵便番号：760-8571

住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

☎：087-839-2346 (平日8:30~17:00) FAX：087-839-2352