

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)



対象：市内在住で65歳以上の方。参加費は原則無料。

内容：心や体がいつまでも若々しくお元気でいられるための学習や運動等を行います。

1コース通しての参加となりますが、途中参加も可能です。申込制ですので、

直接主催・申込先へお問い合わせください。送迎はありません。

※悪天候や感染症の流行等により日程や内容は変更、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

令和8年度 下半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和8年	11月27日	金	12人	13：30～15：30	志津コミュニティセンター	歌ってハツラツ！ボイスエクササイズ	志津北部 地域包括支援センター 462－9531
	12月4日	金					
	12月11日	金					
令和9年	1月10日	日	12人	10：00～12：00	志津コミュニティセンター	地域の子どもとボッチャで交流	
	2月15日	月	12人	13：30～15：30	北公園内宮ノ台集会所	楽しく動こう音楽体操	
	2月22日	月					
令和8年	10月29日	木	16人	13：30～15：30	志津市民プラザ	美味しく楽しく栄養食を学ぶ！ ～効率よく栄養食を取ろう～	志津南部 地域包括支援センター 460－7700
	11月19日	木	20人	13：30～15：30	志津市民プラザ	椅子ヨガで生き生き長寿！ ～心と身体のバランスを整えよう～	
	12月17日	木					
令和9年	2月5日	金	18人	13：30～15：30	西部地域福祉センター	笑顔でボッチャ！ ～投げて転がしてたくさん笑おう～	
	2月12日	金					

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)

令和8年度 下半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和 8 年	10月29日	木	30人	10：00～12：00	臼井公民館	いつまでも自分らしく過ごすための 身体づくり	臼井・千代田 地域包括支援センター 488－3731
	11月12日	木					
	11月26日	木					
	12月3日	木					
令和 8 年	10月14日	水	15人	13：30～15：30	堀の内県営住宅 集会所	フレッ！フレッ！フレイル予防	佐倉 地域包括支援センター 488－5151
	10月21日	水					
	10月28日	水					
	11月5日	木	20人	9：30～11：30	中央公民館	楽しく歩いて健康長寿 ～ウォーキングの基本は「こけし」！～	
	11月19日	木					
	12月3日	木					
令和 8 年 令和 9 年	10月28日	水	20人	10：00～12：00	根郷公民館	楽しく身体を動かそう！ 健康教室	南部 地域包括支援センター 483－5520
	11月4日	水					
	11月11日	水					
	1月21日	木	20人	13：30～15：30	弥富公民館	楽しく歩いて健康づくり	
	2月4日	木					