

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 上半期

日程		定員	時間	会場	内容	主催・申込先	
令和8年	6月4日	木	20名	10:00～12:00	志津コミュニティセンター	ラテン音楽で楽しくダンス ～ズンバゴールド	志津北部 地域包括支援センター 462-9531
	6月11日	木					
	6月18日	木					
	9月24日	木					
	5月20日	水	20名	13:30～15:30	西志津 ふれあいセンター	楽しいリズム体操！笑顔で筋力アップ！～ 口腔筋も鍛えよう～ ①②	志津南部 地域包括支援センター 460-7700
	6月12日	金					
	7月16日	木	20名	13:30～15:30	志津市民プラザ	心のフレイル予防～心から元気に～	
	8月20日	木	20名	13:30～15:30	志津市民プラザ	転倒予防で生き生き長寿！ ～バランス感覚を養おう～ ①②	
9月10日	木						

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)

令和8年度 上半期

日程		定員	時間	会場	内容	主催・申込先	
令和8年	5月11日	月	30名	10:00～12:00	健康管理センター	癒しのヨガで心も身体も健康に！	臼井・千代田 地域包括支援センター 488-3731
	5月22日	金					
	5月29日	金					
	6月17日	水	20名	13:30～15:30	千代田・染井野 ふれあいセンター	いつまでも自分らしく過ごすための 身体づくり	
	7月1日	水					
	7月15日	水					
	6月4日	木	20名	9:30～11:30	千成自治会館	脳も体も元気はつらつ！ 音楽体操♪	佐倉 地域包括支援センター 488-5151
	6月11日	木					
	6月18日	木					
	6月25日	木					
	5月26日	火	20名	10:00～12:00	南部地域福祉 センター	皆でモルック&ふまねっと ①②	南部 地域包括支援センター 483-5520
	6月9日	火					
	7月3日	金	20名	13:30～15:30	根郷公民館	フレイル予防で目指せ健康！ ①②	
	7月10日	金					
	9月7日	月	20名	10:00～12:00	根郷公民館	自分の身体を知ろう！～測定会&健康体操～	