

# 観トレ7

いつでもどこでもカントレーニング

椅子に座ったストレッチや筋力トレーニング、ご当地体操★おんでら観音寺で楽しく運動しましょう!



健康運動指導士  
安部 武矩 先生  
たけのり

いつまでも元気でいたい65歳以上の皆様!  
観トレ7に参加し、先生や仲間と一緒に、楽しく運動をしましょう!

## 【観トレ7】週間予定表

曜日・場所	火 13:30~14:30 豊浜中央公民館	水 10:00~11:00 観音寺東公民館 (6~9月・1~2月) ハイスタッフホール	金 10:00~11:00 大野原会館
第1週		● (さくら組)	●
第2週	●	● (まつ組)	
第3週		● (さくら組)	●
第4週		● (まつ組)	

## 登録方法

(市役所)窓口にて  
申し込みの場合  
地域包括支援センター

観トレ7登録書に必要事項を記入し  
直接会場で提出か、もしくは、  
地域包括支援センターへ提出

直接会場で  
申し込みの場合

※観音寺会場をご希望の際は、申  
し込み時に、「さくら組」か「まつ  
組」に登録してください。

参加費  
無料

観トレ7パスポートを  
お渡します  
観トレ7参加教室へ  
毎回ご持参ください

登録完了

観トレ7で運動することで  
転倒しにくくなったり、  
痛みをやわらげたりする  
ことができます

自分の体調に  
合わせて  
セルフケアを  
しましょう!



健康運動指導士  
森 明美 先生

健康運動指導士  
古市 敬子 先生

対象者：市内在住で65歳以上の方 登録期間：令和4年4月1日~令和5年3月31日

## 会場までのアクセス

### ●観音寺東公民館 (アリーナ) 170台

観音寺市茂西町一丁目1番26号  
☎0875-25-1779



### ●大野原会館 (アリーナ) 100台

観音寺市大野原町中姫1317  
☎0875-54-5660



### ●ハイスタッフホール(市民会館) (多目的ホール) 547台

観音寺市観音寺町甲1186-2  
☎0875-23-3939

### ●豊浜中央公民館 (図書館2階) 支所の前30~40台

観音寺市豊浜町和田浜1531-1  
☎0875-52-1203



※のりあいバスが利用できます。ご希望の方は地域包括支援センターにお問い合わせ下さい

申し込み・問い合わせ先

観音寺市地域包括支援センター ☎0875-25-7791

委託先

香川県運動推進協会

# 【観トレ7】令和4年度カレンダー

● (観音寺さくら組) ⑧ 10:00~11:00

● (観音寺まつ組) ⑧ 10:00~11:00

※観音寺会場は申し込みされたグループの週にご参加下さい。

● (豊浜)第2⑧ 13:30~14:30 豊浜中央公民館

● (大野原)第1・3⑧ 10:00~11:00 大野原会館

## 令和4年

※天候不良や新型コロナウイルス感染症拡大の状況により教室が中止となる場合があります。

### 4 観音寺東公民館

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

(休):4日

### 5 観音寺東公民館

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

### 6 ハイスタッフホール (市民会館)

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

### 7 ハイスタッフホール (市民会館)

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

### 8 ハイスタッフホール (市民会館)

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

(休):10日

### 9 ハイスタッフホール (市民会館)

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

(休):2日

### 10 観音寺東公民館

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

### 11 観音寺東公民館

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

(休):16日、23日、30日

## 令和5年

### 12 観音寺東公民館

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

### 1 ハイスタッフホール (市民会館)

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

### 2 ハイスタッフホール (市民会館)

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

### 3 観音寺東公民館

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

令和4年3月1日現在

## 観トレ7参加のルール

- ルール 1** 大人気の“観トレ7”に多くの市民の方が参加できるように令和4年4月から観音寺会場は2組に分けて行います。
- ルール 2** 観トレ7はみんなで楽しく運動する教室です。準備や片付け等ご協力をお願いします。
- ルール 3** 日頃から観トレ7に備えてしっかりと体調管理をしましょう。体調が悪い場合はお休みしましょう。
- ルール 4** 天候不良や新型コロナウイルス感染拡大の状況により教室が中止となる場合は、会場に中止のお知らせの掲示やほっとメール、ホームページでお知らせします。  
問い合わせ先：地域包括支援センター(☎25-7791)

⑧個別にハガキや電話での連絡は控えますのでご協力をお願いします。

## 当日参加のルール

### 会場に来る前に!

持ち物  
運動できるシューズ、  
くつを入れるビニール袋、水筒、タオル、  
マスク、観トレ7パスポート

- 自宅で検温をし、体調の確認
- 体温をパスポートに記入

※会場で再度検温をさせていただきます

### 会場に来た後に!

- 体温記入表を書きましょう(氏名等)
- 椅子を使用前後に消毒
- 椅子の片付け

※手伝いが必要な方へのサポートをお願いします

観音寺市から委託を受けて観トレ7を運営していきます  
みんなで教室を盛り上げていきましょう

健康運動指導士  
安部 武矩 先生  
たけのり



コロナ  
感染症対策



★2週間以内に感染者や疑いのある方と接触した方は、参加をお控え下さるようお願いいたします。