

令和7年度 観トシ ご案内

観トシは、自宅や地域で自主的に運動に取り組めるような「立つ・座る・歩く」の運動プログラムを行い、体力や筋力を向上することにより、参加者の皆さんが介護状態にならずに地域で生活を楽しめるように支援します。



○ 定員：各教室 60 名まで

○ 1人1教室の **事前登録制**

※連続3回お休みした場合、キャンセル待ちの方に登録枠を譲っていただくようになります。
途中で教室参加を辞める方はご連絡をお願いします。

<日時・場所> ①～⑤のいずれか1つのみ

対象者：市内在住 65歳以上の方

豊浜中央公民館 13:30～14:30	ハイスタッフホール 10:00～11:00	大野原会館 10:00～11:00
①第2火曜日	②第2水曜日	④第1金曜日
	③第3水曜日	⑤第3金曜日

※祝日等で日程が変更になることもあります。

申し込み方法

◎一次申し込み期間 ※定員に達し次第、キャンセル枠への申し込みになります。(随時)

日時：令和7年3月3日(月)～3月7日(金)

受付時間：8:30～17:15

1

地域包括支援センターに電話
(☎0875-25-7791)

【伝えていただくこと】



- ・名前
- ・生年月日
- ・住所
- ・電話番号
- ・希望会場
- ・継続の人は前回の会場と
パスポート番号



2

登録書を送付します



申し込みされた方に、登録書と
案内を3月下旬に送付します。

登録書は事前に記入し、
初回の教室にお持ちください。

3

記入した登録書を持
って教室に参加



～観トレ参加にあたってのお願い～

○観トレは介護予防ための運動を習得することを目的とした教室です。
椅子の準備や消毒・片づけ等、お互いに助け合いましょう。

○日頃から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。

○教室の中止

※気象警報が発令している場合、教室は中止となります。

豊浜会場：当日午前 11 時時点。 観音寺・大野原会場：当日午前 8 時時点。

中止の際には、ホームページ、LINE でお知らせします。

④個別にハガキや電話での連絡は控えますのでご協力お願いします。

会場までのアクセス

- ハイスタッフホール(市民会館)
(多目的ホール)⑤547 台
観音寺市観音寺町甲 1186-2
☎0875-23-3939



- 大野原会館
(アリーナ)⑥100 台
観音寺市大野原町中姫 1317
☎0875-52-1203



- 豊浜中央公民館(図書館2階)
⑦支所の前 30~40 台
観音寺市豊浜町和田浜 1531-1
☎0875-52-1203



お問い合わせ先 観音寺市地域包括支援センター ☎ 0875-25-7791