

令和8年度 観トシ ご案内

観トシは、健康運動指導士による運動を中心とした介護予防教室です。教室で習った運動を自宅でも取り組んで、楽しく体力や筋力アップを目指しましょう。



○ 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

祝日等や会場の都合により日程が変更になる可能性があります。
※令和9年1月～3月の大野原会館での教室は、会場の都合により
豊浜中央公民館で実施する予定です。

申し込み方法

◎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8年3月2日(月)～3月6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 教室に参加

記入した登録書を持って教室に参加して下さい。登録書を確認後、観トレパスポートをお渡しします。

～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

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 時時点で
気象警報が発令された場合は、教室は中止となります。

上記の時間以降、教室開始までに警報が解除された場合も、その日の教室は中止
となります。

中止の際には、ホームページ、LINE でお知らせします。

②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)⑤100 台
観音寺市大野原町中姫 1317
☎0875-54-5660



- 豊浜中央公民館(図書館2階)
⑤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