

令和3年度

からだも 心も げんきになろう！

お元気サロン

65歳を過ぎた方が主役の元気づくりサロンとして、簡単な体操や栄養
口腔など様々な講座を企画しています。

人とつながりを持てる場、生きがいを作る場としてもご活用ください！



4月	11日(日) 座って出来る簡単な体操 25日(日) 笑顔をつくる健康体操	10月	10日(日) 座って出来る簡単な体操 24日(日) 健やか食生活のお話
5月	9日(日) 座って出来る簡単な体操 23日(日) コロナ禍の予防健康教室	11月	14日(日) 座って出来る簡単な体操 28日(日) 音楽の力で介護予防
6月	13日(日) 座って出来る簡単な体操 25日(日) お口の健康講座 	12月	12日(日) 座って出来る簡単な体操 26日(日) 笑顔をつくる健康体操
7月	11日(日) 座って出来る簡単な体操 25(日) 管理栄養士の食生活講座	1月	9日(日) 座って出来る簡単な体操 23日(日) お口の健康講座 
8月	8日(日) 座って出来る簡単な体操 22日(日) 笑顔をつくる健康体操	2月	13日(日) 座って出来る簡単な体操 27日(日) 管理栄養士の食生活講座
9月	12日(日) 座って出来る簡単な体操 26日(日) ヘルマンハーブ音楽療法	3月	13日(日) 座って出来る簡単な体操 27日(日) ヘルマンハーブ音楽療法

- ・場所 愛厚ホーム東郷苑 東郷庵
- ・時間 13:30～15:00
- ・対象者 東郷町在住 65歳以上の方



巡回バス
＜春木台5丁目＞

【問い合わせ先：東郷町南部地域包括支援センター東郷苑】

電話番号 0561-56-3112



当面の間予約が必要になりますので上記まで連絡をお願いします。