令和８年度

からだも　こころも　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、生きがいをつくる場としてもご活用ください！

4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	10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
5月	１０日(日) 座って出来る簡単な体操 ２４日(日) 管理栄養士の食生活講座	11月	８日(日) 座って出来る簡単な体操 ２２日(日) 管理栄養士の食生活講座
6月	１４日(日) 座って出来る簡単な体操 ２８日(日) ご自宅で出来る簡単体操	12月	１３日(日) 座って出来る簡単な体操 ２７日(日) ご自宅で出来る簡単体操
7月	１２日(日) 座って出来る簡単な体操 ２６日(日) お口の健康講座 	1月	１０日(日) 座って出来る簡単な体操 ２４日(日) 健康に役立つお薬講座
8月	９日(日) 座って出来る簡単な体操 ２３日(日) ご自宅で出来る簡単体操	2月	１４日(日) 座って出来る簡単な体操 ２８日(日) お口の健康講座
9月	１３日(日) 座って出来る簡単な体操 ２７日(日) シニア世代のためのヨガ	3月	１４日(日) 座って出来る簡単な体操 ２８日(日) ヘルマンハープ音楽療法

・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

