

令和5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 | 9日(日) 座って出来る簡単な体操<br>23日(日) 笑顔をつくる健康体操  | 10月 | 8日(日) 座って出来る簡単な体操<br>22日(日) 笑顔をつくる健康体操   |
| 5月 | 14日(日) 座って出来る簡単な体操<br>28日(日) ご自宅で出来る簡単体操  | 11月 | 12日(日) 座って出来る簡単な体操<br>26日(日) ご自宅で出来る簡単体操 |
| 6月 | 11日(日) 座って出来る簡単な体操<br>25日(日) 管理栄養士の食生活講座  | 12月 | 10日(日) 座って出来る簡単な体操<br>24日(日) 管理栄養士の食生活講座 |
| 7月 | 9日(日) 座って出来る簡単な体操<br>23日(日) お口の健康講座  | 1月  | 14日(日) 座って出来る簡単な体操<br>28日(日) 音楽の力で介護予防   |
| 8月 | 13日(日) 座って出来る簡単な体操<br>27日(日) ヘルマンハーブ音楽療法  | 2月  | 11日(日) 座って出来る簡単な体操<br>25日(日) お口の健康講座     |
| 9月 | 10日(日) 座って出来る簡単な体操<br>24日(日) 健やか食生活の講座  | 3月  | 10日(日) 座って出来る簡単な体操<br>24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。