

春木台地区を元気に！



TOGOまちかど運動教室



春木台いきいきCaféも同時開催！



春木台地区の元気と、地域の繋がりをつくるため、皆様に気軽に参加できる「通いの場」の1つとなる運動教室です。

第4金曜日は運動教室だけでなく、春木台自治会主催の「春木台いきいきCafé」も同時開催！運動教室で無理なく体を動かした後に、春木台いきいきCaféでコーヒーやお茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？

4月12日(金)	4月26日(金)★	5月10日(金)	5月24日(金)★
6月14日(金)😊	6月28日(金)★	7月12日(金)	7月26日(金)★
8月9日(金)	8月23日(金)★	9月13日(金)	9月27日(金)★
10月11日(金)	10月25日(金)★😊	11月8日(金)	11月22日(金)★
12月13日(金)	12月27日(金)★	1月10日(金)	1月24日(金)★😊
2月14日(金)	2月28日(金)★	3月14日(金)😊	3月28日(金)★◎

上記😊印 体力測定：6月14日、お口の健康講話：10月25日
 回想法：1月24日、栄養講話：3月14日

上記◎印 社会参加ポイント交換日 上記★印：春木台いきいきCafé開催日

- ❁ 活動内容 ❁ 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操他
- ❁ 対象 ❁ 65歳以上の町内在住者
- ❁ 時間 ❁ 午前9時30分～午前10時45分
(午前9時15分から受付開始)
- ❁ 場所 ❁ 春木台コミュニティセンター
- ❁ 料金 ❁ 無料
- ❁ 持ち物 ❁ 室内履き運動靴、水分補給用水分、社会参加ポイント手帳
- ❁ 問合せ ❁

東郷町役場 高齢者支援課 地域ケア推進係 ☎0561-56-0753 (直通)