

TOGOまちかど運動教室



傍示本みんなのサロン



「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため開催します。

運動教室で、無理なく身体を動かした後は、みんなのサロンでボッチャや卓球、お茶を飲みながら楽しくお喋りなど、好きな事を楽しんで、楽しい時間を過ごしましょう。

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

上記😊印 栄養講話：6月13日、体力測定：9月12日、
お口の健康：12月12日、回想法：2月27日
上記◎印 社会参加ポイント交換日

対象 原則65歳以上の町内在住者

時間割	9時45分～	受付開始
	10時 ～10時50分	●TOGOまちかど運動教室 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操
	11時 ～11時45分	●傍示本みんなのサロン ・お茶等を飲みながらお喋り会 ・ボッチャ、卓球、輪投げ ・出前講座を活用したミニ講座
	11時45分～	片づけ・解散

場所 傍示本公民館 2階 ホール

【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)