



元気楽しく身体を動かして、
身体も心も元気になろう♪

令和6年度

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室

椅子に座った体操を基本として、無理なくできる内容を行っています。
「ちょっと身体を動かしてみたいな。」「ちょっと出かけてみようかな。」
と思われた方、ぜひご参加ください。申込みは不要です。お気軽にご参加
ください。

【対象者】原則65歳以上の東郷町在住の方

【開催日時】各回 午前10時～11時15分まで

4月8日(月)	4月22日(月)	5月13日(月)	5月27日(月)
6月10日(月)	6月24日(月)	7月8日(月)	7月22日(月)
8月5日(月)	8月19日(月)	9月9日(月)	9月30日(月)
10月7日(月)	10月21日(月)	11月11日(月)	11月25日(月)
12月9日(月)	12月23日(月)	1月20日(月)	1月27日(月)
2月10日(月)	2月17日(月)	3月10日(月)	3月24日(月)

【場所】イーストプラザいこまい館 多目的室A

【参加費】100円/回

【持ち物】水分補給用飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

【問合せ】役場 高齢者支援課まで ☎0561-56-0753(直通)

【申込み】不要

「健康づくりリーダー」ってなに？

健康づくりリーダーとは、愛知県で養成されたボランティアです。健康づくりの基本となる運動や栄養に関する知識を有し、住民の皆様と同じ目線から分かりやすく指導をしてくれる方です。

