

北山台地区を元気に！

TOGOまちかど運動教室



北山台地区の元気と、地域の繋がいをつくるため

皆様に気軽にお越しいただける「通いの場」の1つとなる運動教室を開催します。



4月4日(木)	4月18日(木)	5月2日(木)	5月23日(木)
6月6日(木)😊	6月20日(木)	7月4日(木)	7月18日(木)
8月1日(木)	8月22日(木)😊	9月5日(木)	9月19日(木)
10月3日(木)	10月24日(木)😊	11月7日(木)	11月21日(木)
12月5日(木)	12月19日(木)	1月9日(木)	1月30日(木)😊
2月6日(木)	2月20日(木)	3月6日(木)	3月20日(木)◎

上記😊印 体力測定：6月6日、お口の健康講話：8月22日
 栄養講話：10月24日、回想法：1月30日

上記◎印 社会参加ポイント交換日

活動内容	健康運動指導士、シニアリーダーによる体操他 不定期で茶話会、講話などあり
対象	65歳以上の町内在住者
時間	午前10時00分～午前11時15分 (午前9時45分から受付開始)
場所	北山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)