

清水いきいきサロン

de

TOGOまちかど運動教室

「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため

清水いきいきサロンと運動教室のコラボ企画です。

東郷町南部地域包括支援センター東郷苑との協働により、
介護や生活に関する相談等もできます★

運動教室で、無理なく身体を動かした後は、

清水いきいきサロンでコーヒーやお茶を飲みながら、楽しくお喋りをしたり、
好きな事を楽しんで、楽しい時間を過ごしませんか？

4月12日（金）★	5月10日（金）	6月14日（金）	7月12日（金）
8月9日（金）	9月13日（金）	10月11日（金）	11月8日（金）
12月13日（金）	1月10日（金）😊	2月14日（金）	3月14日（金）

★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

🌸 対象 🌸 65歳以上の町内在住者

🌸 時間 🌸 午前9時30分～正午

😊印：体力測定日

※体操（TOGOまちかど運動教室）は
午前9時30分～ 30分程度行います。

🌸 場所 🌸 清水コミュニティセンター

🌸 料金 🌸 無料（コーヒーやお菓子等の提供もあり）

【問合せ】清水いきいきサロンに関すること

清水自治会 ☎090-9482-9638（自治会長 美山）

TOGOまちかど運動教室に関すること

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