

白鳥地区を元気に！



TOGO まちかど運動教室



白鳥地区の元氣と、地域の繋がいをつくるため

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。

4月5日(金)◎	4月12日(金)	4月19日(金)★	4月26日(金)
5月10日(金)	5月17日(金)😊	5月24日(金)★	5月31日(金)
6月7日(金)😊	6月14日(金)	6月21日(金)★	6月28日(金)
7月5日(金)	7月12日(金)	7月19日(金)★	7月26日(金)
8月2日(金)	8月9日(金)	8月16日(金)★	8月23日(金)
9月6日(金)	9月13日(金)😊	9月20日(金)★	9月27日(金)
10月4日(金)	10月11日(金)	10月18日(金)★	10月25日(金)
11月1日(金)	11月8日(金)😊	11月15日(金)★	11月22日(金)
12月6日(金)	12月13日(金)	12月20日(金)★	12月27日(金)
1月10日(金)	1月17日(金)	1月24日(金)★	1月31日(金)
2月7日(金)	2月14日(金)	2月21日(金)★	2月28日(金)
3月7日(金)😊	3月14日(金)	3月21日(金)★	3月28日(金)

(上記😊印) フレイル講話：5月17日、体力測定：6月7日
お口の健康講話：9月13日、栄養講話：11月8日
回想法：3月7日

上記★印 まちかど保健室開催日（白鳥コミセン 調理室及び和室）

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
- ❁ 対象 ❁ 65歳以上の町内在住者
- ❁ 時間 ❁ 午前10時～午前11時15分（午前9時45分から受付）
- ❁ 場所 ❁ 白鳥コミュニティセンター ホール
- ❁ 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)