

白土地区を元気に！



TOGOまちかど運動教室



白土地区の元気と、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8日(月)★	4月15日(月)	4月22日(月)	
5月13日(月)★	5月20日(月)😊	5月27日(月)	
6月3日(月)	6月10日(月)★	6月17日(月)	6月24日(月)😊
7月1日(月)	7月8日(月)★	7月22日(月)	7月29日(月)
8月5日(月)	8月19日(月)	8月26日(月)	
9月2日(月)😊	9月9日(月)★	9月30日(月)	
10月7日(月)	10月21日(月)	10月28日(月)	
11月11日(月)★	11月18日(月)😊	11月25日(月)	
12月2日(月)	12月9日(月)★	12月16日(月)	12月23日(月)
1月6日(月)	1月20日(月)	1月27日(月)	
2月3日(月)	2月10日(月)★	2月17日(月)😊	
3月3日(月)	3月10日(月)★	3月17日(月)	3月24日(月)◎

上記😊印 フレイル講話：5月20日、体力測定：6月24日
お口の健康講話：9月2日、栄養講話：11月18日
回想法：2月17日

上記★印 まちかど保健室開設日

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
- ❁ 対象 ❁ 65歳以上の町内在住者
- ❁ 時間 ❁ 午後1時30分～2時45分（受付は午後1時15分～）
- ❁ 場所 ❁ 白土コミュニティセンター
- ❁ 料金 ❁ 無料
- ❁ 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）