

春木台地区を元気に！



TOGOまちかど運動教室



春木台いきいきCaféも同時開催！



春木台地区の元気と、地域の繋がりをつくるため、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。

第4金曜日は運動教室だけでなく、春木台自治会主催の「春木台いきいきCafé」も同時開催！運動教室で無理なく体を動かした後に、春木台いきいきCaféでコーヒーやお茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？

4月11日(金)	4月25日(金)★	5月9日(金)	5月23日(金)★
6月13日(金)😊	6月27日(金)★	7月11日(金)	7月25日(金)★
8月8日(金)	8月22日(金)★	9月12日(金)	9月26日(金)★
10月10日(金)	10月24日(金)★😊	11月14日(金)	11月28日(金)★
12月12日(金)	12月26日(金)★	1月9日(金)	1月23日(金)★😊
2月13日(金)	2月27日(金)★	3月13日(金)😊	3月27日(金)★

上記😊印 体力測定：6月13日、お口の健康講話：10月24日

回想法：1月23日、栄養講話：3月13日

上記★印：春木台いきいきCafé開催日

- ❀ 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～午前10時45分
(午前9時15分から受付開始)
- ❀ 場所 ❀ 春木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)