

目指せ元気に100歳★ みんな楽しく参加しよう！

部田地区の健康たまり場

対象者 65歳以上の町民ならどなたでも

場 所 部田コミュニティセンター 2階

時 間 午後1時30分～午後3時まで

持ち物

- ・運動できる服装
- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・上履き
- ・社会参加ポイント手帳
(お持ちでない方は、会場でもお渡しできます。)



【令和7年度 日程】

	日にち	講座の内容 ※毎回体操はあります。
6	4月10日	地域の支え合いについて考えよう 担当：社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
7	4月24日	オーラルフレイルを知っていますか 担当：歯科衛生士
8	5月8日	こんにちは！包括支援センターです 担当：南部地域包括支援センター東郷苑
9	5月22日	ロコモ・サルコペニアって何？
10	6月12日	「どんなことがしたい？」今後の活動を話し合おう 担当：高齢者支援課
11	6月26日	回想法 子ども頃何してた？昔のことを語ろう
12	7月10日	いろいろな運動 何をするかはお楽しみ

暴風警報が出た場合等やむを得ない理由により中止となる場合があります。
なお、悪天候の場合は、ご自身の安全を優先ください。

【問合せ】 東郷町 高齢者支援課0561-56-0753（直通）