

北山台地区を元気に！

TOGOまちかど運動教室



北山台地区の元気と、地域の繋がいをつくるため

皆様に気軽にお越しいただける「通いの場」の1つとなる運動教室を開催します。



4月3日(木)	4月17日(木)	5月1日(木)	5月15日(木)
6月5日(木)😊	6月19日(木)	7月3日(木)	7月17日(木)
8月7日(木)	8月21日(木)😊	9月4日(木)	9月18日(木)
10月2日(木)	10月16日(木)😊	11月6日(木)	11月20日(木)
12月4日(木)	12月18日(木)	1月15日(木)	1月29日(木)😊
2月5日(木)	2月19日(木)	3月5日(木)	3月19日(木)

上記😊印 体力測定：6月5日、回想法：8月21日
 栄養講話：10月16日、お口の健康講話：1月29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
 不定期で茶話会、講話などあり

対象 65歳以上の町内在住者
 時間 午前10時00分～午前11時15分
 (午前9時45分から受付開始)

場所 北山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)