

諸輪地区を元気に！

TOGOまちかど運動教室

申込み不要

諸輪地区の元気と、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。

休憩中はおしゃべりを楽しんだり、

時々ミニ講座などを開催します！



日 程

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8日(木)	1月22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 低栄養予防の講話：6月19日、お口の健康講話：9月4日
 回想法：11月20日、体力測定：2月19日

上記◎印 社会参加ポイント交換日

場 所 諸輪公民館 2階 新館ホール

活動内容 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操

対 象 65歳以上の町内在住者

時 間 午後1時30分～午後2時50分
 (午後1時15分頃から受付開始)

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 ☎0561-56-0753 (直通)