

TOGOまちかど運動教室



傍示本みんなのサロン



「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため開催します。

運動教室で、無理なく身体を動かした後には、
みんなのサロンでポッチャや卓球、お茶を飲みながら楽しくお喋りなど、好きな事を楽しんで、楽しい時間を過ごしましょう。

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

上記😊 栄養講話：6月12日、体力測定：9月11日、お口の健康：12月11日、回想法：2月26日

- ❀ 対象 ❀ 原則65歳以上の町内在住者
- ❀ 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
- ❀ 時間割 ❀

9時45分～	受付開始
10時 ～10時50分	●TOGOまちかど運動教室 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操
11時 ～11時45分	●傍示本みんなのサロン ・お茶等を飲みながらお喋り会 ・ポッチャ、卓球、輪投げ ・出前講座を活用したミニ講座
11時45分～	片づけ・解散

❀ 場所 ❀ 傍示本公民館 2階 ホール

【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)