

白鳥地区を元気に！

TOGO まちかど運動教室



白鳥地区の元気と、地域の繋がいをつくるため

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。

4月4日(金)◎	4月11日(金)	4月18日(金)★	4月25日(金)
5月2日(金)	5月9日(金)😊	5月16日(金)★	5月23日(金)
6月6日(金)😊	6月13日(金)	6月20日(金)★	6月27日(金)
7月4日(金)	7月11日(金)	7月18日(金)★	7月25日(金)
8月1日(金)	8月8日(金)	8月22日(金)★	8月29日(金)
9月5日(金)	9月12日(金)😊	9月19日(金)★	9月26日(金)
10月3日(金)	10月10日(金)	10月17日(金)★	10月24日(金)
11月7日(金)😊	11月14日(金)	11月21日(金)★	11月28日(金)
12月5日(金)	12月12日(金)	12月19日(金)★	12月26日(金)
1月9日(金)	1月16日(金)★	1月23日(金)	1月30日(金)
2月6日(金)	2月13日(金)	2月20日(金)★	2月27日(金)
3月6日(金)😊	3月13日(金)	3月27日(金)★	

(上記😊印) フレイル講話：5月9日、体力測定：6月6日
 お口の健康講話：9月12日、栄養講話：11月7日
 回想法：3月6日

上記★印 まちかど保健室開催日（白鳥コミセン 調理室及び和室）
 上記◎印 社会参加ポイント交換日

- ❀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10時～午前11時15分（午前9時45分から受付）
- ❀場 所❀ 白鳥コミュニティセンター ホール
- ❀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）