

白土地区を元気に！

TOGO まちかど運動教室



白土地区の元気と、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7日(月)	4月14日(月)★	4月21日(月)	4月28日(月)
5月12日(月)★	5月19日(月)😊	5月26日(月)	
6月2日(月)	6月9日(月)★	6月16日(月)	6月23日(月)😊
7月7日(月)	7月14日(月)★	7月28日(月)	
8月4日(月)	8月18日(月)★	8月25日(月)	
9月1日(月)😊	9月8日(月)★	9月22日(月)	9月29日(月)
10月6日(月)	10月20日(月)★	10月27日(月)	
11月10日(月)★	11月17日(月)😊		
12月1日(月)	12月8日(月)★	12月15日(月)	12月22日(月)
1月5日(月)	1月19日(月)★	1月26日(月)	
2月2日(月)	2月9日(月)😊	2月16日(月)★	
3月2日(月)	3月9日(月)★	3月16日(月)	3月23日(月)

上記😊印 フレイル講話：5月19日、体力測定：6月23日
 お口の健康講話：9月1日、栄養講話：11月17日
 回想法：2月9日

上記★印 まちかど保健室開設日

- ❁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 午後1時30分～2時45分（受付は午後1時15分～）
 - ❁場所 白土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)