

清水いきいきサロン de TOGOまちかど運動教室

「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため

清水いきいきサロンと運動教室のコラボ企画です。

東郷町南部地域包括支援センター東郷苑との協働により、
介護や生活に関する相談等もできます★

運動教室で、無理なく身体を動かした後は、
清水いきいきサロンでコーヒーやお茶を飲みながら、
楽しくお喋りをしたり、好きな事をして、楽しい時間を過ごしませんか？

★4月11日（金）	5月9日（金）	6月13日（金）	7月11日（金）
8月8日（金）	9月12日（金）	10月10日（金）	11月14日（金）
12月12日（金）	1月9日（金）	2月13日（金）	😊3月13日（金）

★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9時30分～正午
- ※体操（TOGOまちかど運動教室）は
午前9時30分～ 30分程度行います。
- 場所 清水コミュニティセンター
- 料金 無料（コーヒーやお菓子等の提供もあり）

😊印：体力測定

【問合せ】清水いきいきサロンに関すること

清水自治会 ☎080-3280-0917（自治会長 佐藤）

TOGOまちかど運動教室に関すること

東郷町役場 高齢者支援課 地域ケア推進係 ☎0561-56-0753（直通）