

和合ヶ丘地区を元気に！

令和7年度

TOGOまちかど運動教室

土曜サロン終了後に開催！



和合ヶ丘地区の元気と、地域の繋がりをつくるため
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。
脳トレ、体操など楽しい企画が盛りだくさん！

運動教室だけでなく、和合ヶ丘自治会主催の「土曜サロン」と同時
開催です。

土曜サロンでコーヒーやお茶を飲みながら、皆さんでおしゃべりを
楽しんだ後、一緒に運動などをして楽しい時間を過ごしませんか？

4月19日(土)	5月17日(土)	6月21日(土)
7月19日(土)	8月16日(土)	9月20日(土)
10月18日(土)	11月15日(土)	12月20日(土)
1月17日(土)	2月21日(土)	3月21日(土)

❀ 活動内容 ❀ 健康運動指導士による体操、その他講話などあり

❀ 対 象 ❀ 65歳以上の町内在住者

❀ 時 間 ❀ 午前11時～正午(土曜サロン終了後、開催)
※ 土曜サロンは午前10時から開催

❀ 場 所 ❀ 和合ヶ丘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)