

祐福寺地区を元気に!

TOGOまちかど運動教室



祐福寺地区の元気と、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9日(水)	4月16日(水)	4月23日(水)	4月30日(水)
5月7日(水)	5月14日(水)	😊5月21日(水)	5月28日(水)
6月4日(水)	6月11日(水)	6月18日(水)	6月25日(水)
7月2日(水)	7月9日(水)	7月16日(水)	7月23日(水)
8月6日(水)	8月20日(水)	8月27日(水)	
9月3日(水)	9月10日(水)	😊9月17日(水)	9月24日(水)
10月1日(水)	10月8日(水)	😊10月15日(水)	10月22日(水)
11月5日(水)	😊11月12日(水)	11月19日(水)	11月26日(水)
12月3日(水)	12月10日(水)	12月17日(水)	12月24日(水)
1月7日(水)	1月14日(水)	1月21日(水)	1月28日(水)
2月4日(水)	2月18日(水)	2月25日(水)	
3月4日(水)	😊3月11日(水)	3月18日(水)	3月25日(水)

(上記😊印) フレイル講話：5月21日、お口の健康講話：9月17日、
体力測定：10月15日、栄養講話：11月12日
回想法：3月11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～午前10時45分
- ❀ 場 所 ❀ 祐福寺公民館
- ❀ 料 金 ❀ 無料
- ❀ 持 ち 物 ❀ 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)