



元気楽しく身体を動かして、
身体も心も元気になろう♪

令和 8 年度

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室

椅子に座った体操を基本として、無理なくできる内容を行っています。
「ちょっと身体を動かしてみたいな。」「ちょっと出かけてみようかな。」
と思われた方、ぜひご参加ください。申込みは不要です。お気軽にご参加
ください。

【対 象 者】 原則65歳以上の東郷町在住の方

【開催日時】各回 午前10時～11時15分まで

4月13日(月)	4月27日(月)	5月11日(月)	5月25日(月)
6月8日(月)	6月22日(月)	7月13日(月)	7月27日(月)
8月10日(月)	8月24日(月)	9月14日(月)	9月28日(月)
10月5日(月)	10月19日(月)	11月2日(月)	11月16日(月)
12月7日(月)	12月21日(月)	1月18日(月)	1月25日(月)
2月8日(月)	2月22日(月)	3月8日(月)	3月29日(月)

【場 所】 イーストプラザいこまい館 多目的室 A (～5月25日)

町総合体育館 多目的運動室 (6月8日～)

【参加費】 100円/回

【持 ち 物】 水分補給用飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

6月より室内用運動靴もお持ちください

【問 合 せ】 役場 高齢者支援課まで ☎0561-56-0753(直通)

【申 込 み】 不要

「健康づくりリーダー」ってなに？

健康づくりリーダーとは、愛知県で養成されたボランティアです。健康づくりの基本となる運動や栄養に関する知識を有し、住民の皆様と同じ目線から分かりやすく指導をしてくれる方です。

