

春木台地区を元気に！

TOGOまちかど運動教室



第1週	第2週	第3週	第4週
	4月10日（金）AM	4月17日（金）PM	4月24日（金）AM
5月1日（金）PM	5月8日（金）AM	5月15日（金）PM	5月22日（金）AM
6月5日（金）PM	6月12日（金）AM😊	6月19日（金）PM	6月26日（金）AM
7月3日（金）PM	7月10日（金）AM	7月17日（金）PM	7月24日（金）AM😊
8月7日（金）PM		8月21日（金）PM	8月28日（金）AM
9月4日（金）PM	9月11日（金）AM	9月18日（金）PM	9月25日（金）AM
10月2日（金）PM	10月9日（金）AM	10月16日（金）PM	10月23日（金）AM
11月6日（金）PM	11月13日（金）AM	11月20日（金）PM	11月27日（金）AM😊
12月4日（金）PM	12月11日（金）AM	12月18日（金）PM	12月25日（金）AM
1月8日（金）PM	1月15日（金）AM	1月22日（金）PM	1月29日（金）AM😊
2月5日（金）PM	2月12日（金）AM	2月19日（金）PM	2月26日（金）AM😊
3月5日（金）PM	3月12日（金）AM	3月19日（金）PM	3月26日（金）AM◎

上記😊印 体力測定：6月12日、フレイル講話：7月24日、
お口の健康：11月27日、回想法：1月29日、栄養講話：2月26日
上記◎印：社会参加ポイント交換会

❀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❀ 第1・3金曜日、午後1時15分～午後2時15分
（午後1時から受付開始）
第2・4金曜日、午前9時30分～午前10時45分
（午前9時15分から受付開始）

❀場所❀ 春木台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
❀その他❀ 第3金曜日のみ「サロン笑話会」同時開催！
午後2時15分～午後5時15分に開催。

❀問合せ❀ 脳トレ、歌体操、合唱、ボッチャなど実施。

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