

TOGO まちかど運動教室

部田山地区の元気と、地域の繋がいをつくるため

皆様に気軽にお越しいただける「通いの場」の1つとなる運動教室を開催します。



	4月17日(金)	5月1日(金)	5月15日(金)
6月5日(金)	6月19日(金)😊	7月3日(金)	7月17日(金)
8月7日(金)	8月21日(金)	9月4日(金)	9月18日(金)😊
10月2日(金)	10月16日(金)😊	11月6日(金)	11月20日(金)
12月4日(金)	12月18日(金)	1月15日(金)	1月29日(金)
2月5日(金)	2月19日(金)	3月5日(金)😊	3月19日(金)◎

上記😊印 お口の健康：6月19日、回想法：9月18日、栄養講話：10月16日
体力測定：3月5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
不定期で講話などあり
- ❀対 象❀ 65歳以上の町内在住者
- ❀時 間❀ 午前9時30分～午前11時
(午前9時45分から受付開始)
- ❀場 所❀ 部田山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)