

TOGOまちかど運動教室

&

傍示本みんなのサロン



「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため開催します。

運動教室で、無理なく身体を動かした後は、
みんなのサロンでボッチャや卓球、お茶を飲みながら楽しくお喋りなど、好きな事を楽しんで、楽しい時間を過ごしましょう。

4月9日（木）	4月23日（木）	5月14日（木）	5月28日（木）
6月11日（木）😊	6月25日（木）	7月9日（木）	7月23日（木）
8月6日（木）	8月27日（木）	9月10日（木）😊	9月24日（木）
10月8日（木）	10月22日（木）	11月12日（木）	11月26日（木）
12月10日（木）😊	12月24日（木）	1月14日（木）	1月28日（木）
2月4日（木）	2月25日（木）😊	3月11日（木）	3月25日（木）◎

上記😊印 栄養講話：6月11日、体力測定：9月10日、お口の健康：12月10日、回想法：2月25日
上記◎印 社会参加ポイント交換会

- ❀対象❀ 原則65歳以上の町内在住者
- ❀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
- ❀時間割❀

9時45分～	受付開始
10時 ～10時50分	●TOGOまちかど運動教室 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操
11時 ～11時45分	●傍示本みんなのサロン ・お茶等を飲みながらお喋り会 ・ボッチャ、卓球、輪投げ ・出前講座を活用したミニ講座
11時45分～	片づけ・解散

- ❀場 所❀ 傍示本公民館 2階 ホール

【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）