

北山台地区を元気に！

TOGOまちかど運動教室



北山台地区の元気と、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2日(木)◎	4月16日(木)	5月7日(木)	5月21日(木)
6月4日(木)😊	6月18日(木)	7月2日(木)	7月16日(木)
8月6日(木)	8月20日(木)😊	9月3日(木)	9月17日(木)
10月1日(木)	10月15日(木)	11月5日(木)	11月19日(木)😊
12月3日(木)	12月17日(木)	1月7日(木)	1月21日(木)
2月4日(木)😊	2月18日(木)	3月4日(木)	3月18日(木)

上記😊印 体力測定：6月4日、回想法：8月20日
栄養講話：11月19日、お口の健康：2月4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
不定期で茶話会、講話などあり
- ❀対 象❀ 65歳以上の町内在住者
- ❀時 間❀ 午前10時00分～午前11時15分
(午前9時45分から受付開始)
- ❀場 所❀ 北山台コミュニティセンター 2階ホール
- ❀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)