

TOGOまちかど運動教室

申込み不要

諸輪地区の元気と、地域の繋がりをつくるため

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。

休憩中はおしゃべりを楽しんだり、

時々ミニ講座などを開催します！



日 程

4月2日(木)◎	4月16日(木)	5月7日(木)	5月28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 栄養講話：6月18日、お口の健康：9月3日、回想法：12月3日
体力測定：2月18日

上記◎印 社会参加ポイント交換会

場 所 諸輪公民館 2階 新館ホール

活動内容 健康運動指導士、シニアリーダーによる体操

対 象 65歳以上の町内在住者

時 間 午後1時30分～午後2時50分
(午後1時15分頃から受付開始)

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