

清水いきいきサロン

改訂版

de

TOGOまちかど運動教室

「健康づくり」と「地域の繋がり」をつくるため

清水いきいきサロンと運動教室のコラボ企画です。

東郷町南部地域包括支援センター東郷苑との協働により、

介護や生活に関する相談等もできます★

運動教室で、無理なく身体を動かした後は、
清水いきいきサロンでコーヒーやお茶を飲みながら、
楽しくお喋りをしたり、好きな事をして、楽しい時間を過ごしませんか？

4月13日（月）◎

5月11日（月）

6月8日（月）

7月13日（月）

8月10日（月）

9月14日（月）

10月12日（月）

11月9日（月）

12月14日（月）

1月11日（月）

2月8日（月）😊

3月8日（月）

◎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 ❀ 午前9時30分～正午

😊印：体力測定

※体操（TOGOまちかど運動教室）は
午前9時30分～ 30分程度行います。

❀ 場 所 ❀ 清水コミュニティセンター

❀ 料 金 ❀ 無料（コーヒーやお菓子等の提供もあり）

【問合せ】清水いきいきサロンに関すること

清水自治会 ☎0561-38-3372

TOGOまちかど運動教室に関すること

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