

白鳥地区を元気に！

TOGO まちかど運動教室



白鳥地区の元気と、地域の繋がいをつくるため

皆様に気軽に参加できる「通いの場」の1つとなる運動教室です。

4月3日(金)◎	4月10日(金)	4月17日(金)★	4月24日(金)
5月1日(金)	5月8日(金)	5月15日(金)★	5月22日(金)
6月5日(金)😊	6月12日(金)	6月19日(金)★	6月26日(金)
7月3日(金)	7月10日(金)😊	7月17日(金)★	7月24日(金)
8月7日(金)	8月21日(金)★	8月28日(金)	
9月4日(金)	9月11日(金)😊	9月18日(金)★	9月25日(金)
10月2日(金)	10月9日(金)	10月16日(金)★	10月23日(金)
11月6日(金)😊	11月13日(金)	11月20日(金)★	11月27日(金)
12月4日(金)	12月11日(金)	12月18日(金)★	12月25日(金)
1月8日(金)	1月15日(金)★	1月22日(金)	1月29日(金)
2月5日(金)	2月12日(金)	2月19日(金)★	2月26日(金)
3月5日(金)	3月12日(金)😊	3月19日(金)★	3月26日(金)

(上記😊印) 体力測定：6月5日、フレイル講話：7月10日

お口の健康：9月11日、栄養講話：11月6日

回想法：3月12日

上記★印 まちかど保健室開催日（白鳥コミセン 調理室及び和室）

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
- ❀対 象❀ 65歳以上の町内在住者
- ❀時 間❀ 午前10時～午前11時15分（午前9時45分から受付）
- ❀場 所❀ 白鳥コミュニティセンター 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)