

白土地区を元気に！



TOGOまちかど運動教室



改訂版

白土地区の元気と、地域の繋がりをつくるため

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6日(月)◎	4月13日(月)★	4月20日(月)	4月27日(月)
5月11日(月)★	5月18日(月)	5月25日(月)	
6月1日(月)	6月8日(月)★	6月15日(月)	6月22日(月)😊
7月6日(月)	7月13日(月)★	7月27日(月)😊	
8月3日(月)	8月10日(月)★	8月17日(月)	8月24日(月)
9月7日(月)😊	9月14日(月)★	9月28日(月)	
10月5日(月)	10月19日(月)★	10月26日(月)	
11月2日(月)	11月9日(月)★	11月16日(月)😊	11月30日(月)
12月7日(月)	12月14日(月)★	12月21日(月)	12月28日(月)
1月18日(月)★	1月25日(月)		
2月1日(月)😊	2月8日(月)	2月15日(月)★	2月22日(月)
3月1日(月)	3月8日(月)★	3月15日(月)	

上記😊印 体力測定：6月22日、フレイル講話：7月27日
お口の健康：9月7日、栄養講話：11月16日
回想法：2月1日

上記★印 まちかど保健室開設日

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
- ❀対象❀ 65歳以上の町内在住者
- ❀時間❀ 午後1時30分～2時45分（受付は午後1時15分～）
- ❀場所❀ 白土コミュニティセンター
- ❀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)