



町総合体育館

改訂版

令和8年度

TOGOまちかど運動教室

町総合体育館にて水曜日に開催！！**予約不要！参加無料！**

気軽に立ち寄って、楽しく一緒に体を動かしませんか？

4月8日(水)	4月15日(水)	4月22日(水)	
5月13日(水)	5月20日(水)	5月27日(水)	
6月3日(水)😊	6月10日(水)	6月17日(水)	6月24日(水)
7月1日(水)	7月8日(水)	7月15日(水)	7月22日(水)
8月5日(水)😊	8月19日(水)	8月26日(水)	
9月2日(水)	9月9日(水)	9月16日(水)😊	9月30日(水)
10月7日(水)😊	10月14日(水)	10月21日(水)	10月28日(水)
11月11日(水)	11月18日(水)	11月25日(水)	
12月2日(水)	12月9日(水)	12月16日(水)	12月23日(水)
1月6日(水)	1月13日(水)	1月20日(水)	1月27日(水)
2月3日(水)	2月10日(水)	2月17日(水)	
3月3日(水)	3月10日(水)	3月17日(水)😊	3月24日(水)

上記😊印 お口の健康：6月3日、フレイル講話：8月5日、栄養講話：9月16日
体力測定：10月7日、回想法：3月17日

対 象 🌸 65歳以上の町内在住者

活動内容 🌸 健康運動指導士・シニアリーダーによる体操他

場 所 🌸 町総合体育館 多目的運動室

時 間 🌸 午前10時～午前11時30分（午前9時45分から受付）

持ち物 🌸 飲み物、タオル、室内用運動靴、社会参加ポイント手帳

料金・申し込み 🌸 不要

🌸 申し込み・問い合わせ 🌸

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

