

祐福寺地区を元気に！

TOGO まちかど運動教室



祐福寺地区の元気と、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4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)	2月24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10日、フレイル講話：8月26日
体力測定：10月14日、栄養講話：10月28日
回想法：3月10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❀ 午前9時30分～午前10時45分
- ❀場 所❀ 祐福寺公民館 いこいの間
- ❀料 金❀ 無料
- ❀持 ち 物❀ 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)