

令和4年度

からだも 心ころも げんきになろう！



お元気サロン



65歳を過ぎた方が主役の元気づくり教室です。簡単な体操やストレッチ
栄養・口腔・物忘れ予防の講座を企画しています。

人とのつながりを持てる場、生きがいを作る場としてもご活用ください。

4月	10日(日)	座って出来る簡単な体操	10月	9日(日)	座って出来る簡単な体操
	24日(日)	元気が出るリハビリ体操		23日(日)	元気が出るリハビリ体操
5月	8日(日)	座って出来る簡単な体操	11月	13日(日)	座って出来る簡単な体操
	22日(日)	笑顔をつくる健康体操		27日(日)	管理栄養士の食生活講座
6月	12日(日)	座って出来る簡単な体操	12月	11日(日)	座って出来る簡単な体操
	26日(日)	管理栄養士の食生活講座		25日(日)	笑顔をつくる健康体操
7月	10日(日)	座って出来る簡単な体操	1月	8日(日)	座って出来る簡単な体操
	24日(日)	お口の健康講座		22日(日)	ヘルマンハーブ音楽療法
8月	14日(日)	座って出来る簡単な体操	2月	12日(日)	座って出来る簡単な体操
	28日(日)	ヘルマンハーブ音楽療法		26日(日)	お口の健康講座
9月	11日(日)	座って出来る簡単な体操	3月	12日(日)	座って出来る簡単な体操
	25日(日)	健やか食生活の講座		26日(日)	音楽の力で介護予防

愛厚ホーム東郷苑

※場所 デイサービスセンター東郷庵

※時間 13:30~15:00

※対象者 東郷町在住 65歳以上の方



巡回バス
<春木台5丁目>



【問い合わせ先：東郷町南部地域包括支援センター東郷苑】

電話番号 0561-56-3112

当面の間予約が必要になりますので上記まで連絡をお願いします。