

令和7年度
からだも 心も 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サロンとして、簡単な体操や栄養、口腔など様々な講座を企画しています。

人とつながりを持てる場、生きがいをつくる場としてもご利用ください！

4月	13日(日) 座って出来る簡単な体操 27日(日) 笑顔をつくる健康体操	10月	12日(日) 座って出来る簡単な体操 26日(日) 笑顔をつくる健康体操
5月	11日(日) 座って出来る簡単な体操 25日(日) 管理栄養士の食生活講座	11月	9日(日) 座って出来る簡単な体操 23日(日) 管理栄養士の食生活講座
6月	8日(日) 座って出来る簡単な体操 22日(日) ご自宅で出来る簡単体操	12月	14日(日) 座って出来る簡単な体操
7月	13日(日) 座って出来る簡単な体操 27日(日) お口の健康講座 	1月	11日(日) 座って出来る簡単な体操 25日(日) 健康に役立つお薬講座
8月	10日(日) 座って出来る簡単な体操 24日(日) ご自宅で出来る簡単体操	2月	8日(日) 座って出来る簡単な体操 22日(日) お口の健康講座
9月	14日(日) 座って出来る簡単な体操 28日(日) シニア世代のためのヨガ	3月	8日(日) 座って出来る簡単な体操 22日(日) ヘルマンハーブ音楽療法

- ・場所 愛厚ホーム東郷苑 東郷庵
- ・時間 13:30~15:00
- ・対象者 東郷町在住 65歳以上の方



【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

