回覧　福祉課

天方地区　お出かけ運動教室のご案内

「疲れやすくなった」「つまずきやすくなった」「健康に不安を感じる」「認知症が心配」
そんな方のために、楽しく運動をして、いつまでも元気で健康に過ごしましょう。





１　日　　時

日程	第１回	５月２２日（金）※	第７回	１１月１３日（金）
	第２回	６月１９日（金）	第８回	１２月１１日（金）※
	第３回	７月１０日（金）	第９回	２０２７年 １月１５日（金）
	第４回	８月２１日（金）	第 10 回	２月１２日（金）
	第５回	９月１１日（金）	第 11 回	３月１２日（金）
	第６回	１０月　９日（金）	※ お達者検定（体力測定）実施日	
時間	午後１時３０分～午後３時　（受付：午後１時１０分～）			

２　会　　場　天方総合センター
３　内　　容　自宅でできる運動・レクリエーション
　　（運動指導は町で養成した元気もりもりサポーターが担当します）
４　対　　象　６０歳以上の方
５　定　　員　２０人
６　参 加 費　無料
７　持 ち 物　水分補給の飲み物・汗ふき用タオル・室内用運動靴
８　申込方法　５月８日（金）までに　QR コード
　　電話又は窓口へ直接お申込みください。

QR コード

送迎が必要な方はご相談ください。乗って号（送迎ボランティア）が迎えに行きます！

介護予防で若ガエル!!

担当：森町地域包括支援センター　８５－６３４１