回覧　福祉課

一宮地区 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	６月２６日（金）※	第４回	１２月１８日（金）
	第２回	８月２８日（金）	第５回	２０２７年 ２月１９日（金）※
	第３回	１０月１６日（金）	※ お達者検定（体力測定）実施日	
時間	午前１０時００分～１１時３０分　（受付：午前９時４０分～）			

2　会　　場　一宮総合センター
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　６月１２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