

# 生涯元気作戦

# 元気塾

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

- 当日、自宅で体温や血圧を測定してください。
- 体調が優れないときは、無理をせず休みましょう。
- マスクを忘れずに持ってきてください。
- 会場ではアルコールによる手指消毒を実施します。
- 隣の人との距離を少なくとも1メートルあけます。



## 予約・定員制とします！

予約がない場合は参加できませんのでご注意ください。

申込先：弥富市介護高齢課 電話 65-1111

(8:30~17:00)

※前月の20日（土日祝の場合は翌開庁日）から1ヶ月分の予約を受付ます。

対象：おおむね60歳以上の市民

日程：火曜日 13:30~14:30 十四山総合福祉センター

水曜日 13:30~14:30 いこいの里

金曜日 11:00~12:00 弥富市総合福祉センター

R2年9月

|               |               |    |
|---------------|---------------|----|
| 火             | 水             | 金  |
| 1             | 2             | 4  |
| 8             | 9             | 11 |
| 15            | 16            | 18 |
| <del>22</del> | <del>23</del> | 25 |
| 29            | 30            |    |

10月

|    |    |    |
|----|----|----|
| 火  | 水  | 金  |
|    |    | 2  |
| 6  | 7  | 9  |
| 13 | 14 | 16 |
| 20 | 21 | 23 |
| 27 | 28 | 30 |

11月

|               |    |    |
|---------------|----|----|
| 火             | 水  | 金  |
| <del>3</del>  | 4  | 6  |
| 10            | 11 | 13 |
| 17            | 18 | 20 |
| <del>24</del> | 25 | 27 |

12月

|               |               |    |
|---------------|---------------|----|
| 火             | 水             | 金  |
| 1             | 2             | 4  |
| 8             | 9             | 11 |
| 15            | 16            | 18 |
| 22            | <del>23</del> | 25 |
| <del>29</del> | 30            |    |

R3年1月

|               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 火             | 水            | 金            |
|               |              | <del>1</del> |
| <del>5</del>  | <del>6</del> | <del>8</del> |
| <del>12</del> | 13           | 15           |
| 19            | 20           | 22           |
| 26            | 27           | 29           |

2月

|               |    |    |
|---------------|----|----|
| 火             | 水  | 金  |
| 2             | 3  | 5  |
| 9             | 10 | 12 |
| 16            | 17 | 19 |
| <del>23</del> | 24 | 26 |

3月

|               |               |    |
|---------------|---------------|----|
| 火             | 水             | 金  |
| 2             | 3             | 5  |
| 9             | 10            | 12 |
| 16            | 17            | 19 |
| <del>23</del> | <del>24</del> | 26 |
| 30            | <del>31</del> |    |

内容：「健康運動指導士による運動教室」を中心に行います。

持物：マスク 水分補給用のドリンク類 汗拭き用タオル  
運動をしやすい服装でお越しください。

費用：原則無料（教材費実費をいただく場合があります。）

### 【お問い合わせ】

弥富市役所介護高齢課 地域包括ケアグループ 電話65-1111

弥富市地域包括支援センター（海南病院内） 電話65-5521

※新型コロナウイルス拡大防止により、やむを得ず中止にする場合があります。