

令和6年度 生涯元気作戦



元気塾



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

R6年4月			5月			6月			7月			8月			9月		
火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金
2	3	5		1	3	4	5	7	2	3	5			2	3	4	6
9	10	12	7	8	10	11	12	14	9	10	12	6	7	9	10	11	13
16	17	19	14	15	17	18	19	21	16	17	19	13	14	16	17	18	20
23	24	26	21	22	24	25	26	28	23	24	26	20	21	23	24	25	27
30			28	29	31				30	31		27	28	30			

10月			11月			12月			R7年1月			2月			3月		
火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金	火	水	金
1	2	4			1	3	4	6		1	3	4	5	7	4	5	7
8	9	11	5	6	8	10	11	13	7	8	10	11	12	14	11	12	14
15	16	18	12	13	15	17	18	20	14	15	17	18	19	21	18	19	21
22	23	25	19	20	22	24	25	27	21	22	24	25	26	28	25	26	28
29	30		26	27	29	31			28	29	31						

内容：「健康運動指導士による運動教室」を中心に行います。

フレイルチェック 6/5、6/11、6/14、2/4、2/7、2/12
に実施します。

持物：水分補給用のドリンク類 汗拭き用タオル マスク（個人の判断）
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）

予約・申し込み不要

- ・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。

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
弥富市地域包括支援センター（海南病院内）

電話65-1111
電話65-5521