

生涯元気作戦

令和6年1月～2月

# 元気塾



金曜日の会場を弥富市総合福祉センターから**市民ホール**へ変更します！

**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 市民ホール**

(弥富まちなか交流館3階：市役所南側建物)

R6年1月

火	水	金
2	3	5
9	10	12
16	17	19
23	24	26
30	31	

2月

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



**内容**：「健康運動指導士による運動教室」を中心に行います。

フレイルチェックを2/6、2/14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。）

- ・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。
- ・予約・申し込みは不要ですので、開催時に開催場所へ直接お越し下さい。

## 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