

生涯元気作戦

令和5年度 「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

R5年4月

| 火 | 水 | 金 |
|----|----|----|
| 4 | 5 | 7 |
| 11 | 12 | 14 |
| 18 | 19 | 21 |
| 25 | 26 | 28 |

5月

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

6月

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

7月

| 火 | 水 | 金 |
|----|----|----|
| 4 | 5 | 7 |
| 11 | 12 | 14 |
| 18 | 19 | 21 |
| 25 | 26 | 28 |

8月

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

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6/6 6/9 6/14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