

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