

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

5月		
火	水	金
	1	3
7	8	10
14	15	17
21	22	24
28	29	31

6月		
火	水	金
4	5	7
11	12	14
18	19	21
25	26	28

7月		
火	水	金
2	3	5
9	10	12
16	17	19
23	24	26
30	31	

8月		
火	水	金
		2
6	7	9
13	14	16
20	21	23
27	28	30

9月		
火	水	金
3	4	6
10	11	13
17	18	20
24	25	27

10月		
火	水	金
1	2	4
8	9	11
15	16	18
22	23	25
29	30	

11月		
火	水	金
		1
5	6	8
12	13	15
19	20	22
26	27	29

12月		
火	水	金
3	4	6
10	11	13
17	18	20
24	25	27
31		

R7年1月		
火	水	金
	1	3
7	8	10
14	15	17
21	22	24
28	29	31

2月		
火	水	金
4	5	7
11	12	14
18	19	21
25	26	28

3月		
火	水	金
4	5	7
11	12	14
18	19	21
25	26	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 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