



受付開始!

運動不足解消・気分転換に  
ぜひご参加ください!



開催日：6月～9月の期間の水曜日（全15回開催）

※日程は裏面をご覧ください

第1回目：令和4年6月8日（水）

午前10時～12時

会場：新冠町し・コード館

対象：町内に住む 65歳以上の方

定員：20名程度

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

参加費：無料



新型コロナウイルス感染症の動向により、事業の延期や中止など、予定を変更することがございます。ご了承ください。

お申し込み

保健福祉課介護予防係 柳澤・仙波（TEL:47-2113）

6月1日（水）までにお申し込みください。

タブレットを貸出しています（65歳以上の方対象）

タブレットで、自宅で好きな時に動画を見ながら運動やお口の体操ができます。（ご自宅までお届けし、使用方法についてご説明いたします。）

※貸出数に限りがあります。インターネットにはつながっていません。

興味のある方は介護予防係までお問い合わせください。

## 令和4年度 お喜楽☆おたっしゃ塾（レコード館開催）予定表

	日 程	内 容
1	6月8日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	6月15日(水)	運動講座・えん下体操
3	6月22日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
4	6月29日(水)	運動講座・えん下体操
5	7月6日(水)	いきいき大学との合同学習会
6	7月13日(水)	歯科衛生士によるお口の健康について
7	7月20日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
8	7月27日(水)	運動講座・えん下体操
9	8月3日(水)	運動講座・えん下体操
10	8月17日(水)	運動講座・えん下体操
11	8月24日(水)	管理栄養士による栄養講座・レクレーション
12	8月31日(水)	運動講座・えん下体操
13	9月7日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
14	9月14日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	9月21日(水)	運動講座・えん下体操・まとめ

