

楽しく動いて筋力アップ！ いつまでも元気に歩ける体づくりに！



開催日：10月～2月の期間の水曜日（全15回）

※日程は裏面をご覧ください

第1回目：令和4年10月19日（水）

午前10時～12時

会場：節婦老人憩いの家

対象：町内に住む65歳以上の方

定員：15名 参加費：無料

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル



お申し込み

保健福祉課介護予防係 柳澤・仙波（TEL:47-2113）

10月16日（月）までにお申し込みください。

～思い当たることはありますか？～

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg位の買物を持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事（掃除機がけ等）が困難

一つでも気になることがあれば、教室にご参加ください！！



令和4年度 お喜楽☆おたっしゅ塾（節婦会場）予定表

	日 程	内 容
1	10月19日	体力・お口の機能測定・軽運動・えん下体操
2	10月26日	運動講座・えん下体操・栄養ミニ講座
3	11月2日	運動講座・えん下体操
4	11月9日	運動講座・えん下体操・栄養ミニ講座
5	11月16日	いきいき大学との合同学習会（レ・コード館）
6	11月30日	運動講座・えん下体操
7	12月7日	運動講座・えん下体操
8	12月14日	お口や歯の健康についてのお話（歯科衛生士）
9	12月21日	運動講座・えん下体操・栄養ミニ講座
10	令和5年1月18日	運動講座・えん下体操
11	1月25日	運動講座・えん下体操
12	2月1日	食事や栄養についてのお話（管理栄養士）・レク
13	2月8日	運動講座・えん下体操
14	2月15日	体力・お口の機能測定・軽運動・えん下体操
15	2月22日	教室のまとめ・運動講座・えん下体操

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。