

「元気でお達者塾」に参加してみませんか



高齢者が地域でいきいきと自立した生活が送れるよう、運動・口腔機能の向上を目的に実施し、参加者が自発的、継続的に運動できるよう支援いたします。

- ◇対象者 65歳以上の市民（原則、お住まいの地域）
- ◇参加料 無料
- ◇申込み 東根市福祉課へ、各地域の募集締切り日まで電話でお申込みください。
※詳細は、東根市の市報で参加者の募集を行いますので、ご確認ください。
東根市役所 ☎42-1111(代表) 福祉課長寿介護係 内線2169
- ◇内容 運動・口腔機能向上に関する講話、柔軟やバランス・筋力向上のための軽運動、お口の体操、レクリエーションなどを行います。（1地域6回）
- ◇その他 内履きと動きやすい服装でお越しください。

【地域及び期日・会場】 受付：9時30分～ 実施：10時～11時30分

	地域	期日	会場	締切日
1	長瀬	6月28日 7月5日・12日・19日・26日 8月2日	長瀬公民館	6月14日
2	大富	8月9日・23日・30日 9月6日・13日・20日	大富公民館	7月26日
3	小田島	9月27日 10月4日・11日・18日・25日 11月1日	小田島公民館	9月13日
4	東部 (東郷・高崎)	11月8日・15日・22日	高崎公民館	10月25日
		11月29日 12月6日・13日	東郷公民館	
5	神町	12月20日・27日 平成30年 1月10日・17日・24日・31日	神町公民館	12月6日
6	東根	平成30年 2月7日・14日・21日・28日 3月7日・14日	タントフルセンター 職業訓練センター	平成30年 1月24日

運営主体：特定非営利活動法人健康さくらんぼ21 事務局☎43-2831

(東根市委託事業：一般介護予防・介護予防普及啓発事業)