

平成
30年度

「元気でお達者塾」に 参加してみませんか

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)

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 1,000円（初回、会場でお受けいたします。）
 - ◇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) 福祉課長寿支援係 内線2161**

◇内容 受付：午前9時30分～ 血圧測定ほか

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前10時開始 | 講義 第1回のみ 9時50分～オリエンテーション（開校式・説明） |
| 10時20分～ 11時30分終了 | 前半：準備体操・指導 ※第3回 お口の体操・講話、花笠体操 中間：補水（スポーツドリンクを用意します） 後半：体操 第2・4～6回（カローリング ※東根・大富・西部のみ） |

◇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】 1地域6回実施

| | 地域 | 期日 | 会場 | 締切日 |
|---|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 東根 | 7月25日・8月1日・8日 22日・29日・9月5日 | 市地域職業 訓練センター | 7月11日 |
| 2 | 大富 | 9月12日・19日・26日 10月3日・10日・17日 | 大富公民館 | 8月29日 |
| 3 | 西部 (小田島・長瀬) | 10月24日・31日・11月7日 | 小田島公民館 | 10月10日 |
| | | 11月14日・21日・28日 | 長瀬公民館 | |
| 4 | 東部 (東郷・高崎) | 12月5日・12日・19日 | 高崎公民館 | 11月21日 |
| | | 12月26日・31年1月9日・16日 | 東郷公民館 | |
| 5 | 神町 | 平成31年1月23日・30日 2月6日・13日・20日・27日 | 神町公民館 | 平成31年 1月11日 |

★平成30年度 た〜んと健康マイレージ ポイント対象事業（カードの押印・発行）