

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）