

平成
31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)

100歳人生、何はともあれ健康第一！！

**腹式呼吸で姿勢良く、おいしく食べて元気はつらつ、
体は柔らかお達者人生！**

- ◆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（※花の山形！しゃんしゃん体操＝第1回、お口の体操・講話＝第3回） 中間：補水（スポーツドリンクを用意いたします） 後半：体操（カローリング＝第2・4～6回 ※東根・大富・西部のみ）

- ◆その他 ① 内履きと動きやすい服装でお越しください。
② 傷害保険に加入いたします。

【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24日・31日・8月7日・21日 28日・9月4日	東根市職業 訓練センター	7月10日
2	大 富	9月11日・18日・25日 10月2日・9日・16日	大富公民館	8月28日
3	西 部 (小田島・長瀬)	10月23日・30日・11月6日	小田島公民館	10月9日
		11月13日・20日・27日	長瀬公民館	
4	東 部 (東郷・高崎)	12月4日・11日・18日	高崎公民館	11月20日
		12月25日・令和2年1月8日・15日	東郷公民館	
5	神 町	令和2年1月22日・29日 2月5日・12日・19日・26日	神町公民館	令和2年 1月10日

★平成31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）