

令和4年度深溝学区げんきかい『かめりあ』

(里・市場・海谷・逆川区)のお知らせ



自分は元気、まだまだ大丈夫と思っているあなた！！
知らない間に体力は低下します。
今から学区の仲間と健康づくりに取り組みませんか？

1 日程 (月曜日)

5月23日	6月13日	7月11日	9月26日
10月24日	11月14日	12月12日	1月23日
2月13日	3月13日		

2 時間

午前10時10分から11時30分まで

※ 開始10分前までには、会場にお越しください。

3 会場

市場公民館

体温を測って、マスクを
忘れないでね！！



4 対象者

おおむね65歳以上の方

5 内容

体力チェック・家庭でできる体操・認知症予防のための頭の体操等

6 その他

- ・ げんきかいの参加をご希望される方は、事前に中部地域包括支援センターに申込みください。
- ・ 参加当日は、必ず体温を測定し、発熱や風邪症状などの自覚症状がある方は、参加を中止してください。
- ・ げんきかい参加時は、マスクを着用し、運動できる服装でお越しください。また、水分補給用のお茶とタオル、上靴を忘れずに持参してください。

7 申込み及び問い合わせ先

幸田町中部地域包括支援センター
電話 62-7331

送迎については、
裏面にあり

送迎バスの時刻表

- ※ 送迎バスの利用をご希望される方は、中部地域包括支援センターに事前申し込みが必要です。
- ※ 送迎バスの停留所が遠い方は、一度ご相談ください。
(対応できないこともあります)

	場 所	時間		場 所	時間
1	折ヶ谷コミュニティホーム	9:05	10	海谷公民館	9:22
2	曲松コミュニティホーム	9:07	11	海谷西長田（三輪橋北）	9:24
3	本隆寺	9:08	12	深溝小学校南	9:25
4	老人福祉センター	9:09	13	大隅工業南	9:27
5	深溝児童館南	9:10	14	一ノ瀬コミュニティホーム	9:29
6	深溝郵便局横	9:12	15	逆川農村センター	9:31
7	天王前スカイライン入口	9:14	16	三ヶ根駅西口前	9:36
8	深溝字東馬乗 33 付近	9:16	17	金森モータース前	9:37
9	仲組コミュニティホーム	9:18	18	市場公民館	9:40



ひとりだと
なかなか続かないけど
みんなで体を動かすと楽しいよ!
一緒にやろまい♪

