

平成30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1回(月曜日)

| | | |
|--------|--------|--------|
| 5月21日 | 6月18日 | 7月23日 |
| 8月20日 | 9月10日 | 10月22日 |
| 11月19日 | 12月10日 | 1月21日 |
| 2月18日 | 3月18日 | |

2 時間

午前10時から11時30分

3 会場

市場公民館

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、事前に地域包括支援センターに申込みください。
- ・げんきかいに参加時は、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、上履き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、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 | 深溝児童館南 | 9:10 | 5 | 深溝小学校南 | 9:25 |
| 2 | 深溝郵便局横 | 9:12 | 6 | 大隅工業南 | 9:27 |
| 3 | 東馬乗 | 9:16 | 7 | 市場公民館 | 9:40 |
| 4 | 仲組コミュニティホーム | 9:18 | | | |



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♪