

# 平成30年度坂崎学区げんきかい (長嶺・久保田・坂崎区)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14日	6月11日	7月9日
8月6日	9月3日	10月15日
11月12日	12月3日	1月7日
2月4日	3月11日	

## 2 時間

午前10時から11時30分まで

## 3 会場

坂崎公民館

## 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。

場 所	時 間
① 久保田字柴崎40付近	9:10
② 長嶺北郷中防災倉庫前	9:16
③ 長嶺北郷中常福寺前	9:19
④ 坂崎小学校前	9:23
⑤ 坂崎西ヶ崎84付近	9:26
⑥ 岡田病院前	9:29
⑦ 三河クリニック前	9:34
⑧ 坂崎8番組コミュニティ	9:39
⑨ 幸田の家	9:41
坂崎公民館	9:46

