

令和2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18日	6月15日	7月 6日
8月24日	9月14日	10月19日
11月 9日	12月14日	1月18日
2月15日	3月15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



友達を誘って
来てね!!



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!