

田迎西1・2・3町内の皆さまへ

主催：田迎西校区社会福祉協議会
 田迎西校区自治会、老人クラブ連合会
 協力：熊本市高齢者支援センターささえりあ幸田

令和5年度 「ロコモ予防体操」に参加しませんか

健康障害を起こしやすい状態「フレイル」を防ごう！
 開催している体操では、参加者の皆さんが楽しく無理なく
 参加できる内容が行われています。



参加者の声

「参加するようになって、気分転換になった。」
 「段差でつまづかなくなった。」「買い物を楽しめた。」

- 対象者：田迎西校区にお住まいの方
- 内容：椅子に座ってできるストレッチや体操
- 申込み：直接会場へお越しください
- 準備：動きやすい服装で。
 水分補給のための水筒を忘れずに。
 事前の検温、手指消毒にご協力を。



場所	田迎西地域コミセン		田迎公民館(田迎神社横)	
日時	毎週 木曜日 午前10時～11時30分		毎週 月曜日 午前10時～11時30分	
予定表	5月2日	5月9日	5月6日	5月13日
	5月16日	5月23日	5月20日	5月27日
	5月30日		6月3日	6月10日
	6月6日	6月13日	6月17日	6月24日
	6月20日	6月27日	7月1日	7月8日
	7月4日	7月11日	7月15日	7月22日
	7月18日	7月25日	7月29日	