

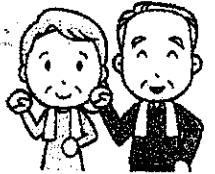
田迎西 1・2・3 町内の皆さまへ

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	11月 2日	11月 9日	11月 6日	11月13日
	11月16日	11月30日	11月20日	11月27日
	12月 7日	12月14日	12月 4日	12月11日
	12月21日	12月28日	12月18日	12月25日
	R6.1月11日	1月18日	R6.1月 8日	1月15日
	1月25日		1月22日	1月29日

【体操や情報提供の協力事業所】ウェルネススクエア一和楽、ひまわり在宅クリニック、リハケアくまもと、
 (株)ヴィーヴル、エール居宅、田迎ケアセンター、居宅みらい、(株)介助、(株)千広

2023年10月作成