

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。」「買い物が楽になった。」

- 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。



所場	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11日	5月18日	5月 1日	5月8日14時
	5月25日	6月 1日	5月15日	5月22日
	6月 8日	6月15日	5月29日	6月 5日
	6月22日	6月29日	6月12日	6月19日
	7月 6日	7月13日	6月26日	7月 3日
	7月20日	7月27日	7月10日	7月17日
	※祝日はお休みです		7月24日	7月31日