

元気なうちから介護予防を！

令和5年度 山吹体操クラブ

開催日程

高齢期こそ運動が大切です。筋力アップで若返りましょう！
毎回、健康相談(血圧測定等)を13時15分から実施します。

講師 ▶ 健康運動実践指導者 山根光子 先生



- 【対象】 概ね65歳以上の方
- 【内容】 自宅でもできる簡単な体操
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 健康手帳(お持ちの方)
水分補給できる飲み物、タオル
ゴム(初回にお渡しします)
- 【送迎】 前日までにご予約ください。
(前月参加時に次月のご予約可)
送迎場所・時間については裏面を
ご覧ください
- 【送迎予約・問合せ先】
井手町社会福祉協議会
0774-82-3901
(平日9時から16時受付)

玉泉苑		賀泉苑	
午後1時45分～午後3時15分			
令和5年 4月	6日	令和5年 4月	13日
5月	11日	5月	18日
6月	1日	6月	8日
7月	6日	7月	13日
8月	3日	8月	10日
9月	7日	9月	14日
10月	5日	10月	12日
11月	2日	11月	9日
12月	7日	12月	14日
令和6年 1月	11日	令和6年 1月	18日
2月	1日	2月	8日
3月	7日	3月	14日

*令和5年度10回以上ご参加で記念品プレゼント

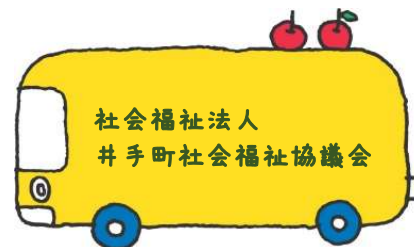
*井手町に当日10時現在警報が出ている場合は
事業が中止となります。

《井手地区送迎》

- 上井手公民館前→阿弥陀寺付近→奥玉川橋付近→岡林医院付近→玉水駅西側ロータリー付近→
13:00 13:05 13:08 13:10 13:12
ライフプラザ木津川前→玉泉苑
13:15
- 旧スーパーミヤモト前→玉川マーケット付近→いで湯前→下赤田児童公園前→玉泉苑
13:18 13:20 13:22 13:25

《多賀地区送迎》

- JR山城多賀駅ロータリー付近→和田さんぱつや前→ワタキューセイモア前→
13:00 13:05 13:07
北部公民館前→旧多賀農協前→西福寺前→賀泉苑
13:08 13:10 13:12
- 南部公民館前→石山街道踏切北側付近→賀泉苑
(旧安堵山停留所付近)
13:20 13:22



* 交通事情により送迎時間が前後します事ご了承ください。
13:30 を過ぎても送迎車が来ない場合は井手町社会福祉協議会
(82-3901)までご連絡ください。