

☆いきいき元気の会コース☆

みんなで楽しく、体と脳を鍛えましょう！

ストップ
ザ
エイジ
ング

みんなで体操！

口の体操！



楽しく話して脳を活性！ 美味しく食べよう！ マシンが使えるよ！



日程：10回で1コースです

① 8月9日(日)	② 8月23日(日)	③ 9月6日(日)	④ 9月20日(日)
⑤ 10月4日(日)	⑥ 10月18日(日)	⑦ 11月1日(日)	⑧ 11月15日(日)
⑨ 11月29日(日)	⑩ 12月13日(日)		

時間：午後1時30分から3時まで

(昼食が出る日午後12時～13時30分。日時は参加者用のご案内にて連絡致します。)

場所：リハビリセンター白鳥

定員：10名

利用料：1,500円(昼食代含む) 送迎を希望される方は別途1,000円いただきます。

対象：池田町にお住まいの65歳以上の方

基本チェックリスト結果において、「気をつけましょう」の判定の方

*要支援・要介護認定を受けている方は対象になりませんのでご了承ください。

申込み先：池田町地域包括支援センター 電話(0585)45-8123 (有)6406