

2019 参加者募集



み

みんな

と

とんとん

よ

ような



みとよ元気運動塾

参加してね!

みなさん誰でも自分はこうなりたいという希望がありますよね。
もっと動けるようになりたい。
ちょっと痛みが減ったらいいのに。
もっと歩けるようになって旅行に行きたい。

そんな希望が少しでも叶えていけるように、運動を始めましょう。

「**み**んなで、**と**んとん**よ**うな」を合い言葉に、

みんな **な**りたい自分になるための**運動教室**です。

- ★ 対象者 三豊市在住の概ね65歳以上の方
- ★ 日時 裏面をご覧ください。
開催場所 (日程表は、介護保険課・各支所にあります。)
- ★ 内容 ストレッチ、筋トレ、バランストレーニング
みとよ元気体操
- ★ 申込み 不要 当日会場にお越し下さい。
- ★ 用意するもの ①運動のできる服装・靴
②汗拭きタオル・飲み物

持ってきてね



問い合わせ

三豊市地域包括支援センター
TEL 0875-73-3017
FAX 0875-73-3023
(介護保険課内)

南部高齢者サポート
TEL 0875-67-3788
FAX 0875-73-3023
(財田町国保高齢者保健福祉支援センター内)



2019 みとよ元気運動塾 年間予定表

| | 山本町 | 財田町 | 豊中町 | 高瀬町 (上高瀬・勝間・比地二) | 高瀬町 (麻・二ノ宮) | 詫間町 | 三野町 | 仁尾町 |
|-----------------|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|--|
| 場所 時間 | 山本町保健センター 10時～11時30分 (第1木曜日) | 財田町国保高齢者保 健福祉支援センター 13時30分～15時 (第1木曜日) | 三豊市 市民交流センター 10時～11時30分 (第2月曜日) | みとよ未来創造館 13時30分～15時 (第2月曜日) | 二ノ宮 農業構造改善センター 10時～11時 (第4火曜日) | マリンウェーブ 10時～11時30分 (第3水曜日) | 三野町保健 センター 10時～11時30分 (第3金曜日) | 仁尾町文化会館 多目的ホール 13時30分～15時 (第3金曜日) |
| 2019年 4月 | 4 | 4 | 第3 月曜日 15 | 第3 月曜日 15 | 第3 火曜日 16 | 17 | 19 | 19 |
| 5月 | 第2 木曜日 9 | 第2 木曜日 9 | 13 | 13 | 28 | 15 | 17 | 17 |
| 6月 | 6 | 6 | 10 | 10 | 25 | 19 | 21 | 21 |
| 7月 | 4 | 4 | 8 | 8 | 23 | 17 | 第4 金曜日 26 | 第4 金曜日 26 |
| 8月 | お 休 み | | | | | | | |
| 9月 | 5 | 5 | 9 | 9 | 24 | 18 | 第4 金曜日 27 | 第4 金曜日 27 |
| 10月 | 3 | 3 | 第1 月曜日 7 | 第1 月曜日 7 | 第3 火曜日 15 | 16 | 18 | 18 |
| 11月 | 7 | 7 | 11 | 11 | 26 | 20 | 15 | 15 |
| 12月 | 5 | 5 | 9 | 9 | 24 | 18 | 20 | 20 |
| 2020年 1月 | 第2 木曜日 9 | 第2 木曜日 9 | 第3 月曜日 20 | 第3 月曜日 20 | 28 | 15 | 17 | 17 |
| 2月 | 6 | 6 | 10 | 10 | 25 | 19 | 21 | 21 |
| 3月 | 5 | 5 | 9 | 9 | 24 | 18 | 第1 金曜日 6 | 第1 金曜日 6 |

【問い合わせ】 三豊市地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3017