

# 2021 参加者募集



「**み**んなで、**と**んどん**よ**うなるで」

## 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。

そんな希望を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**んどん**よ**うなるで」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、筋トシ、バランストレーニング  
みとよ元気体操 フレイル測定(6月)
- ★ 申込み 不要 当日マスク着用し、自宅で体温計測して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 0875-73-3021

FAX 0875-73-3023

(介護保険課内)  
(R3.4月～電話番号が変わりました。)

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)



# 2021 みたよ元気運動塾 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1月曜日)	みたよ未来創造館 13時30分～15時 (第1月曜日)	二ノ宮 農業構造改善センター 10時～11時 (第2水曜日)	マリウエーブ 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2金曜日)	仁尾町文化会館 多目的ホール 13時30分～15時 (第2金曜日)
<b>2021年</b> 4月	8 第2(木)	8	12 第2(月)	12	14	21	30 第5(金)	30
5月	6	6	31 第5(月)	31	12	19	14	14
6月	3	3	28 第4(月)	28	9	16	11	11
7月	1	1	12 第2(月)	12	14	21	9	9
8月	<b>お 休 み</b>							
9月	9 第2(木)	9	6	6	8	15	24 第4(金)	24
10月	7	7	4	4	13	20	15 第3(金)	15
11月	4	4	1	1	10	17	19 第3(金)	19
12月	2	2	6	6	8	15	3 第1(金)	3
<b>2022年</b> 1月	6	6	24 第4(月)	24	12	19	14	14
2月	3	3	7	7	9	16	25 第4(金)	25
3月	3	3	7	7	9	16	4 第1(金)	4

6月  
フレイル  
測定行  
います。

変更日

【問い合わせ】 三豊市地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3021  
R3.4月～電話番号が変わりました。