

平津ふれあい元気クラブ



生活習慣病・認知症・運動機能障害などの
予防に、一緒に楽しく活動しましょう！

日時：毎月第2月曜日 10:00～

場所：平津コミュニティハウス（岡山市北区櫛津2211）

対象：介護予防を目指す方（おおむね65歳以上）

準備物：運動ができる服装・飲み物

会費：後期から参加の場合は500円

体調の悪い方は無理せずお休みください
状況によっては、中止の可能性がありますのでご了承ください。

★後期(R5年10月～R6年3月)スケジュール

※スケジュールは変呼応になる場合があります

日程	曜日	時間	内容
10月は休み	月	休み	スポーツの日で休み
11月13日	月	10:00～	あっ晴れ！もも太郎体操(自主運営) リズム体操をやってみよう！(介護予防 センター)
12月11日	月	10:00～	あっ晴れ！もも太郎体操(自主運営) ザ・フリースカイと歌を楽しもう！
1月は休み	月	休み	成人の日で休み
2月12日	月	10:00～	あっ晴れ！もも太郎体操(自主運営) ニュースポーツを楽しもう！
3月11日	月	10:00～	あっ晴れ！もも太郎体操(自主運営) レクリエーション、来年度の話

★お問合せ先：一宮公民館 (086)284-6224