

令和6年度

こころ😊つながる フレイル予防教室

いつまでも元気に過ごしたい方募集！



自分の体力に合わせて

ストレッチ、筋トレなど様々な動作は、無理なくご参加いただけます。一人では続かないことも、仲間がいると楽しめます！



ミニ講話で学ぼう

『お口の健康』『栄養バランス』『みんなの元気の秘訣』など、生活の中で活かせるミニ講話も開催。専門家を講師に招く特別講演も！



身体と心に刺激

脳トレをしながら身体を動かすことで、認知症予防にも効果的。失敗しても、仲間で笑い合い、リフレッシュ！

見学も
大歓迎

- 対象者 65歳以上の当別町民
※介護保険サービスをご利用されていない方
- 開催日時 原則 第2・4火曜日 9時30分～11時00分
- 会場 当別町総合保健福祉センターゆとろ
多目的ホール
※送迎はありません
- 申込み
・問合せ 福祉部介護課高齢者支援係 ☎ 27-5131
(ゆとろ内 ④番窓口)

令和6年度 日程表 (ゆとろ)

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	4月 16日	火	2	4月 30日	火
3	5月 7日	火	4	5月 21日	火
5	6月 11日	火	6	6月 18日	火
7	7月 2日	火	8	7月 16日	火
9	8月 6日	火	10	8月 20日	火
11	9月 3日	火	12	9月 24日	火
13	10月 15日	火	14	10月 29日	火
15	11月 12日	火	16	11月 26日	火
17	12月 3日	火	18	12月 24日	火
19	1月 14日	火	20	1月 28日	火
21	2月 4日	火	22	2月 25日	火
23	3月 11日	火	24	3月 25日	火

当日の持ち物

筆記用具、動きやすい服装・靴、飲み物

ふれあいバスのご案内

運賃：全路線一律 1回200円

月形当別線

行き (上り2便)

⑮中小屋会館前	8時29分
⑪金沢会館前	8時38分
⑧スパ・アークス前	8時50分
③ゆとろ	8時56分

帰り (下り3便)

③ゆとろ	11時33分
⑧スパ・アークス前	11時39分
⑪金沢会館前	11時49分
⑮中小屋会館前	11時56分

市街地予約型線

行き (2便)

8時30分～9時30分の利用

帰り (4便)

11時30分～12時00分の利用

- ・掲載ダイヤは令和6年4月1日現在のものです。
- ・冬期間等、ダイヤ変更があります。最新の情報をご確認ください。アプリ「とべナビ」もご利用ください。